通所・リハビリスタッフからの耳寄り情報　　2024年　夏号

花水木リハ便り

通所作品・レクの様子

紙芝居
ボランティアの方に来ていただき、昔の事を思い出しながら参加しました。楽しく脳トレにもなりました。

夏のお花アジサイ
「色紙をちぎるのが大変だけど楽しいわ」、「これが私達が作ってたものね！」と達成感を感じて頂き、交流しながら指先の運動にもなりました！

夏祭りの射的
皆さん真剣な眼差しで狙っており好評でした。いつの間にか腕・手指の運動にもなっていました。

手作りアクセサリー☆
お好みのデザインで作り一つだけの素敵な作品に出来上がりました！

介護ボランティアを募集中です。多くの方々のご参加を願い申し上げております。

ケアラー支援の会　ご案内

ケアラー支援の会は、介護している方が大変だと感じる事や不安に思う事を自由に話せる場として開催しています。昨年度は認知症の概要や認知症に対する介護のヒントなどをテーマに活動しました。多くの方にご参加いただき好評でした。

今年度は「介護者の幸せを考える」をテーマに、9月頃の開催を予定しています。詳細は開催の１ヶ月前を目途に別紙にてお知らせいたします。和気あいあいとした雰囲気で活動しておりますのでご興味のある方はお気軽にご参加下さい。お待ちしております。

介護老人保健施設　花水木

〒１８２－００１１ 東京都調布市深大寺北町４－１７－７
電話 ０４２-４４１－１２２１
FAX ０４２-４４１－５７６６

ホームページはこちらから→

運動もチェック

毎日どうぞ

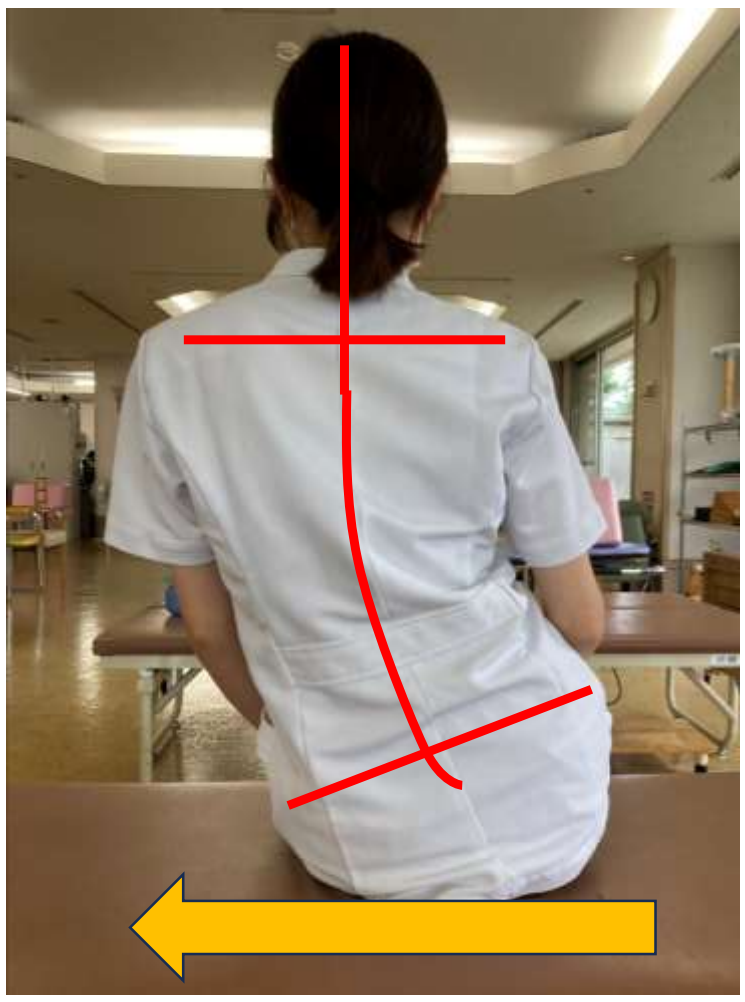
骨盤の運動①(左右)

今回は骨盤の動きを良くする運動です。
<u>腰痛の予防</u>、<u>姿勢の改善</u>につながります。
交互に5回ずつ行っていきましょう！

重要!

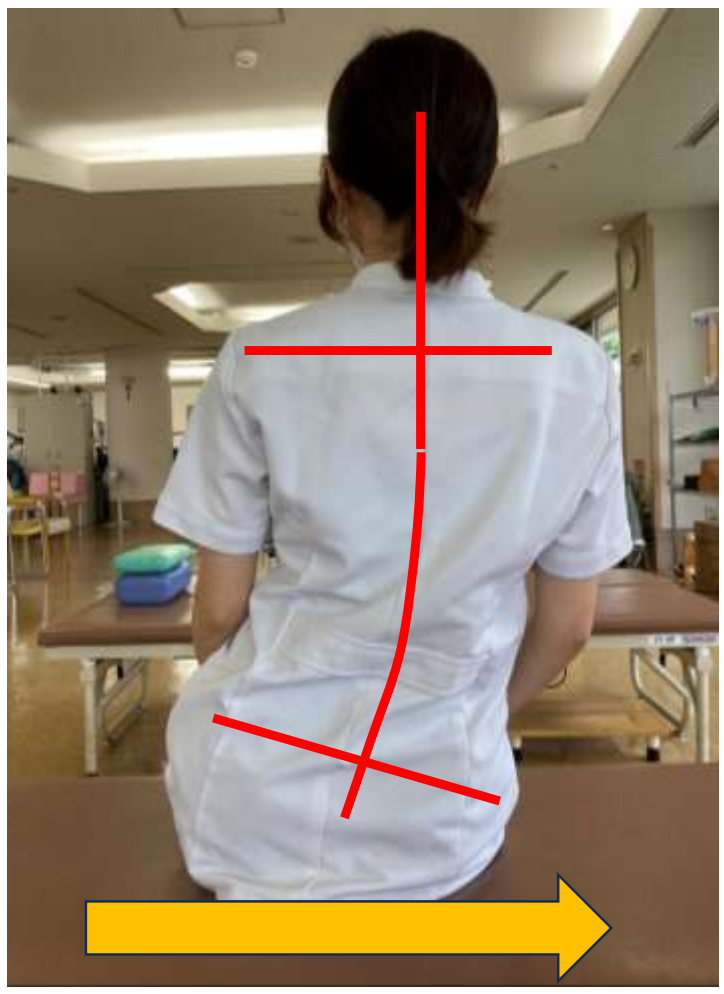
ポイント:頭と胸はまっすぐを保ちましょう

①



交互に行う

②



①片方のお尻に体重をのせ、反対のお尻を浮かせます
②反対も同様に行います

日常のイライラを解消！
あと数センチで届きそうなリモコンに
手が届くようになります