

介護老人保健施設はくじゅ デイケア通信

2017 11 月号 vol.66 2017.11.29 発行

〒039-1161 八戸市河原木字北沼 22-39

TEL (0178)28-4003



-はくじゅホームページのお知らせ-

下記アドレスかQRコードより

アクセスして是非ご覧下さい。



アドレス <http://sg-hakuju.com/>

11月も後半となり、寒さが厳しくなるにつれ、温かい鍋が食べたくなる季節ですね。

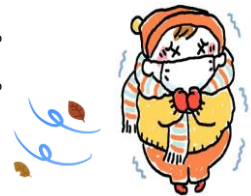
寒くなると、寒さから身を守ろうと、背中をまるめてしまいがちになります。

「背中を丸めた」姿勢は、首や肩、背中の筋肉の緊張が続いて硬くなります。

背中を伸ばすストレッチをして上体を起こして姿勢がよくなれば、若く健康

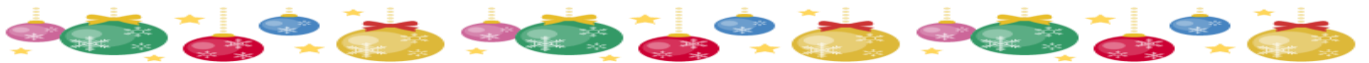
にもみられます。はくじゅでは、毎朝ラジオ体操をおこなっています。

ひとりひとり自分が出来る範囲で、体を動かし体調を整えて、寒い冬を乗り切りましょう。



活動記録 & 写真

11月11日に行われた文化祭で、「はくじゅ健康カレッジ」の表彰式が行われました。カレッジに参加していただき15ポイント獲得した利用者様は、「基礎コース」を修了し「学士コース」となりました。



12月 交流会&活動案内

【交流会】

- 12/3 (日) 扇寿会様
- 12/10 (日) アンサンブル 1・5 様
- 12/17 (日) 若柳貴久永社中様
- 12/24 (日) クリスマス会&職員芸
- 12/31 (日) 年末くじ引き大会

【理美容散髪ボランティア】

12月6日(水) 13:00~

【ヤクルト販売】

※来所時間は施設内案内表示をご覧ください。

12月6日(水)、12日(火)、
20日(水)、26日(火)

【誕生会】

12月15日(金)



1ヶ月の活動予定カレンダーを用意しております。上記以外の活動(カレッジ含む)については、月間カレンダーを参照ください。気になる活動がある際はお気軽にスタッフまで声をかけて下さい。

※当広報誌の個人情報は各個人の同意を得たもの限り掲載しております。

「はくじゅ健康カレッジ」

活動を通して ～写真展への参加～



約2年前に脳梗塞を発症し、左片麻痺の後遺症がある内田要蔵さん。現在、当施設のデイケアをご利用されています。カメラ撮影が趣味の内田さんは、当施設の取り組みの「はくじゅ健康カレッジ」（以下カレッジ）では芸術学部にも所属し、日々、写真撮影を行っています。カレッジでは、撮影した写真を写真展に応募して展示されている作品を鑑賞していく活動を企画し、参加しています。

11月に行われた施設内の文化祭では、「はくじゅ健康カレッジ」の基礎コースを修了された方々が6名おり、内田さんもその中の一人でした。その際、「皆さん、カレッジの活動にどんどん参加していきましょう。」とコメントを残されています。

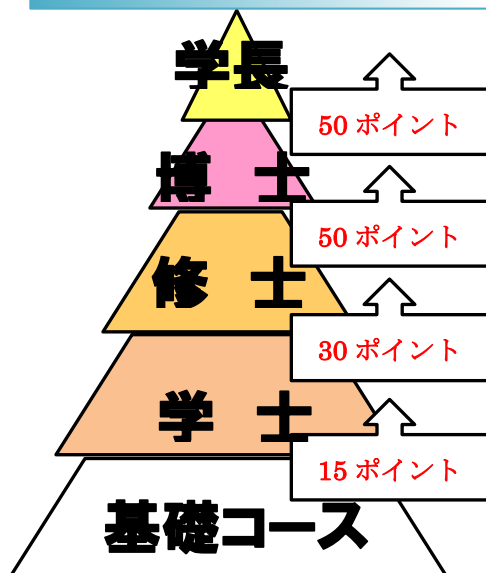
写真展などの活動に参加するようになってから、「前よりも日常の景色を注意深く見るようになった。」「毎日眺める景色でもいつもと違うところはないか探すようになった。」と話されています。カレッジ活動を行う前よりも、生活場面での意識が変わり、生き生きと過ごすようになりました。

今後も、「はくじゅ健康カレッジ」は様々な活動を企画していきたいと考えております。皆さんも是非、積極的に参加して頂き、**ナイスチャレンジ**をして頂きたいと思っております。

介護老人保健施設はくじゅ リハビリテーション科 作業療法士 神保 直人

「はくじゅ健康カレッジ」

階層の説明



今年の文化祭を区切りに基礎コース終了となり、階層が上がった利用者様が6名いらっしゃいます。

階層って何？と思われる方もいらっしゃると思いますので、簡単に説明させていただきます。

まず、皆様には学部を選んでいただき、各学部の活動に参加して頂きます。参加すると、ポイントシールがカードに貼られます。そのシールを1枚1ポイントとしポイントが、それぞれ15,30,50ポイント貯まると階層が上がるシステムとなっています。

皆様も施設内外のカレッジ活動へ参加して階層アップを目指しましょう！！