

にぎたつ苑デイケアセンター新聞



社会福祉法人 恩賜財団済生会 松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション

〒791-8026 松山市山西町841番地1

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



4月号(Vol.229)

令和7年4月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：森本英奈・高市萌・今村純基



3/4に喫茶を開催しました🍰🍰

今回はワークステーションなでしこのシフォンケーキと

雛あられ🌸「美味しい💖」と好評でした。

一足早く春気分を味わって頂きました🌸



三人官女

ケーキ🍰

美味しいよ💖



お肉裏様



お雛様

🌸第1回 自宅の転倒チェック & 続けよう！転倒予防体操🌸

まず**玄関**をチェック！玄関で転倒原因の多くは、**靴の脱ぎ履き**でバランスを崩したことです。

椅子を置いて座るか、椅子を置けない場合は**手すりなどを握りしめること**をオススメします。

続いて体操です！体操はコツコツと**続けることが大切**で、続けるコツは**タイミングを決める**ことです。

「ごはんを食べたあと」「おやつを食べる前」なんていかがでしょうか？

今月の体操は**片足立ち**です。

手すりや椅子の背もたれなど安定した物に手を添えて、
はい、片足を少し上げて60秒
次に、反対の足でもう60秒(左右×3セット)

60秒チャレンジ💪



安全の為に何かに掴まって行いましょう△