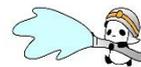


ハーモニーこが デイケア便り

令和7年3月の活動
第120号



避難訓練を行いました



入所棟と合同で避難訓練を行いました。職員の声掛け、誘導のもと、迅速かつ安全に屋外に避難しました。無事に避難を終えた後は、消防隊員から日常生活で気を付けることや消火器の使い方を教えてもらい、「火事だ」の掛け声で、標的に向かって一斉に放水。今後も火災が起こらないようにする為の対策や、万が一を想定した避難訓練を実施していきます。

リハビリ職員が勧めるワンポイント体操



「スマイル体操」で行っているワンポイント体操をご紹介します。

『転倒予防の体操で安心安全ウォーキング』
踵は床に着けたまま、つま先を上げます

【リハビリ職員からの👉ポイント】

- ★ゆっくり数を数えながら動かす（呼吸が自然にでき、血圧の変動を予防）
- ★筋肉を意識する（姿勢よく行くと腹筋の一部、腸腰筋も働きやすい）
- ★肩の力を抜いて上半身まっすぐの姿勢を意識する（椅子を持たなくてもOK）

【体操の効果】

足関節が動くことでつま先がしっかり上がり転倒予防！
立っている姿勢が安定し立ち座りがスムーズに！
血流改善にもいい！！ ※是非ご自宅でもテレビを見ながらお試しください



写真展



伏見区役所では、伏見区内の通所系・入所系の高齢者施設の作品展&写真展がありました。私たちは「笑顔」をテーマとした写真展に参加し、「心が動けば身体が動く」をモットーに、デイケアの活動を笑顔で取り組まれている様子を紹介しました。掲示や撤収作業にはご利用者も一緒に出掛け、他の事業所の作品や写真を見たり、出会った人との会話で気分転換にもなりました。



ご利用者のボランティア



生活リハビリの一環として、デイケアを支えるお手伝いを毎朝募集しています。一覧表を見て自分で出来ることに立候補されたり、職員からの依頼で担われたりさまざまですが、「自分の身体の元気のバロメーターとして」「みんなの為に何か役に立ちたい」と、得意なことで力を発揮される方や、新しい活動に挑戦される方もおられます。「出来た！」の喜びや達成感を感じられる機会として、これからも一緒に続けていきましょう。

お米洗い



鉛筆削り



飲み物の注文票切り



洗濯たたみ

