



皆さま、こんにちは。

今年もあっという間に12月になりました。今年皆さまにとって、どのような1年でしたでしょうか。小さなことでも、何か願いが叶ったのであれば、嬉しいのですが、まだまだ・・・という方も多いのではと、感じています。

来年こそ、皆さまの願いが叶うことを切に願い、私たちも進化していきたいと思っております。どうぞ、よろしく願いいたします。



調理練習、行ってみませんか？

調理活動に関する意向調査に、ご協力いただきましたご利用者のみなさま、本当にありがとうございました。おかげさまで、調理技術の習得、調理をする役割の獲得のための評価システムを、稼働させることができました。

新規にご利用を開始された方はもちろん、以前調理へのご興味をお持ちになられたご利用者の方々へ、調理練習のご案内をさせていただいております。



最初のお料理は、**じゃがいものお味噌汁**です。

じゃがいもは、皮むき、カッティング、煮込みと、確認できることがとても多く、今後の調理練習をどのように行うのかを、簡易的に把握することができます。是非、ご参加をお待ちしております。



クリスマスの飾りつけ、ご協力のお願い。

昨年12月に当通所に通われていたみなさま、ご記憶にありますでしょうか？今年も、昨年以上にパワーアップして、みなさまにクリスマスの飾りつけを行っていただくよう、レクリエーションを企画しています。去年は、どんなことをしたかなあ、と記憶を呼び覚ましていただければと思い、昨年の画像をいくつかご紹介します。



そこで、みなさまにお願いがあります。

ご自宅で召し上がった、お菓子の空箱をご寄付いただけませんか？

ギフト箱ではなくて、コンビニで売っているような、小さな箱タイプのものがあります。

・・・くれぐれも、中身を召し上がってから、ご持参くださいませ。

年末年始休暇のお知らせ (12月31日～1月3日まで休業致します)



年末は12月30日(月曜日)までご利用可能です。(31日(火)はお休み)

年始は1月4日(土曜日)からとなります。(1月1日(水)～1月3日(金)はお休み)

年の瀬も、松の内も、是非ご利用ください。お待ちしております。



11月のレクリエーション 「足でつなぐ未来」

足と手と、チーム一丸となって、つないでいただきました。

タオルを手繰って、輪を足ですくい、手でつまみ上げて、隣へ運ぶ・・・シンプルな動きなのですが、意外にもすくいくかかったり、手繰り寄せにくかかったり、されたご様子が伝わってきました。こちらの予想を超えて、多いチームは5分間で30回を超えてきました。だんだん白熱して、足で隣へ運ばれたり、取りやすいように手前に輪を置かれたりと、こちら楽しむことができました。

☆評価・体感ポイント☆

①両足を均等に動かしてタオルを手繰ることができるかどうか

立ち上がるためには、足をしっかり体に引き付ける必要があります。どちらかの膝の曲がり具合が少なくても、うまく足を踏ん張ることが難しくなります。素早く足を動かして、タオルを引き寄せることができるかどうか、確認していました。

②安全に前かがみをして輪をとることができる

輪を引き上げるため、足をしっかりと踏ん張って手を伸ばす必要があります。足を十分に引き寄せずに立ち上がる癖のある方は、立ち上がりもやや時間がかかる傾向がありますので、しっかりと手繰り寄せていただくよう、お声がけしました。前にかがんで転落することがないように、腹筋や足の力の程度を確認していました。



今月のお花

クリスマスローズ



この花は、白、紫、ピンク、黄色、アプリコット、黄緑、黒とたくさんの色・品種があります。

茎もあるのものと、ないものどちらもあります。

皆様のイメージするクリスマスローズはどんなお花でしょう？

みなさまにも、素敵なプレゼントが届きますように！

12月の予定 イベント情報

レクリエーション

12月23日（月）

～12月28日（土）

「チドリのサンタ、プレゼント計画!!」

診察・リハビリテーション会議

（日程は個別にお知らせします）

12月16日（月）

～12月21日（土）

12月のレクリエーション

「チドリのサンタ、プレゼント計画!!」

やってきました、年末恒例？プレゼント飾りつけ大作戦！。昨年よりもさらにパワーアップして、今年は皆様にクリスマスツリーの飾りつけもお願いしたいと思います。

どこに？どうやって、飾っていただけるのか、職員一同、完成を楽しみにしております。

飾りつけは写真撮影して当日お渡しできるように準備中です！ご期待くださいませ。

編集後記

秋がほとんどなく、今年も寒さと紅葉の便りがほぼ同時にやってきました。キャベツが1玉400円！などという、物価高騰の話ばかりですが、毎日の生活というものは、その波にもまれず、日々淡々とすぎるものだなあと、しみじみ思ったりしております。この通信が楽しみ、と言われることが増えた1年で、止められなくなりました。引き続き、お楽しみいただけるように、私も楽しみながら編集してまいりたいと願っております。どうか良い年をお迎えください。（K.A）