



デイケアだより
バックナンバー
はこちらから



のぞみデイケアだより

2024年10月発行
介護老人保健施設のぞみ

運動は身体機能の維持・ストレス解消や認知機能低下を予防します。筋力や基礎体力・免疫など、今ある機能を少しでも維持することにつながり、様々な疾患を予防したり、ケガによる骨折や転倒を防ぐことが可能になります。無理せず自分に合った運動を続けていきたいですね。

のぞみ入所・通所合同

秋の大運動会

10/11 に入所・通所合同で運動会が行われました。入所・通所が一緒になって赤組白組で競い合いました。いつもと一味違った運動でしたが、筋肉痛にはなりませんでしたが？

赤組



総合司会はこの2人

白組



正々堂々戦うことを
誓います

選手宣誓 通所代表



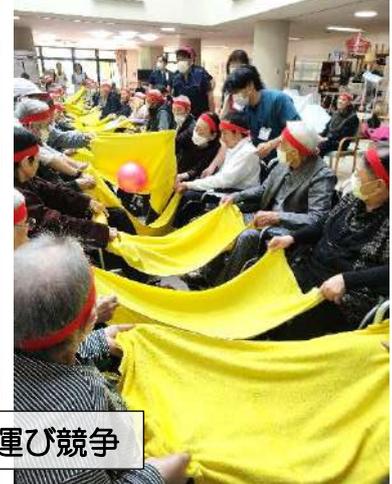
準備運動が一番
大事です



ラジオ体操



ボール運び競争



スリッパ飛ばし



思うように飛びませんでした。
遠くまで飛ばすのは難しいですね。

職員の長縄跳び



後日…
体のあちこちに異変を感じる職員もいました…

職員が背負っているかごに向かって玉を投げます。職員は動き回っているのでもっとも難しそう…
と思いきや、130以上の玉が入っていて、数えるのも一苦労でした。

玉入れ競争

玉は座って投げるルールですが立ち上がりにはられませんでした。



優勝決定戦

熱い闘いを繰り広げ、結果は両チーム同点。
代表のじゃんけんで勝敗が決まります。
長い「あいこ」の末に出た結果は…



赤組優勝！
白組のみなさんもお疲れさまでした。



のぞみデイケア 一日の流れ 11月	
08:00~09:15	送迎（お迎え）
09:30~10:30	リハビリ お風呂
10:30~11:30	お風呂 リハビリ
11:45~12:15	昼食
12:15~13:15	お昼寝
13:30~14:30	手芸など
14:40~15:00	軽体操・レクリエーション
15:00~15:20	3時のおやつ
15:20~15:45	帰宅準備（トイレ・着替等）
15:45~16:45	送迎（お帰り）

※11月の入浴は男性からです

11月の予定

月初 診察
毎週木曜日 散髪
29日 移動販売