

足湯とご馳走に癒されて…

通所リハビリセンター あおえ

2018年2月・3月号

発行元



〒700-0941
北区青江5-15-16
(小林内科診療所 隣接)

☎086-226-5850
(直通)

お気軽に
お問合せ下さい

編集：物部、池田

昨年12月14日、小林内科診療所別棟のご利用者様を対象に、日帰りバス旅行へ出かけました。行き先は湯郷グラウンドホテルと道の駅彩菜茶屋。当日は寒さも幾分和らいで旅行日和となり、28名の方がご参加くださり旅行を楽しみました。



道中は簡単な自己紹介やビンゴゲームを楽しみました。湯郷グラウンドホテルでは、冬の味覚で仕立て上げられた美味しいお料理とお喋りを楽しみました。

各自で思い思いの時間を過ごされました。



食後はホテル館内で地域特産物をお買い物したり、ゆつくりとお喋りを楽しまれたり、足湯を楽しまれたり、



その後、道の駅彩菜茶屋の直売所でお買い物をしました。ご家族へのお土産にと、さば寿司・野菜・お菓子等を購入され帰路につきました。たくさんのお土産を抱え、広い店内をしっかりとした足取りで歩くことが出来ました。日頃のリハビリの成果が発揮できましたね。



ご利用者様より「みんなが同じような身体だし、顔見知りばかりだから、旅行会社の旅行より行き易い。知った職員さんが手伝ってくれるから安心。」や「毎年楽しみにしているから、来年もお願いします。」との感想を頂きました。職員としても皆様の日々楽しく生活が送れるようなご支援をより一層努力させていただきます。ありがとうございました。思い浮かべてみましょう。(例は裏面にあります)

ちよつと脳トレ☆

今年の干支は「戌」(イヌ)ですね。それでは、犬がつく言葉・ことわざ等を10個思い浮かべてみましょう。



なつかしのメロディー♪

皆さんは最近歌を歌っていますか？お子さんに童謡を歌ってあげたり、流行歌をレコードで聞いたり、カラオケに通ったり：何らかの形で歌に親しまれた時期がおありではなかったでしょうか。1月からは本館のリハビリ室にて、脳トレニングの一環としてカラオケを実施しています。



「歌う」という行為は、①脳機能の活性②肺活量や腹筋力のアップ③腹式呼吸による内臓への良好な刺激④唾液分泌促進による、口腔機能低下予防⑤爽快感によるストレス軽減等、様々な効果が期待されると言われています。

隠れた才能開花

玄関入ってすぐにひょうたん、リハビリ室に鯛・柚子・ダルマ。絵手紙作品にお気づきでしょうか。



「春らしいものをお願いしますか」という難しい注文を聞いて下さり、ただ今新作を製作中です。またリハビリ室に飾らせていただきます。何の絵かはお楽しみに☆

インフルエンザ流行中

今年はインフルエンザにかかってもそれ程高熱が出ていない方もおられ、体調不良の際は早めのマスク着用で感染拡大を予防し、早めの受診をお勧めします。予防としては、こまめなうがい・手洗い、マスク着用等。効果的な手洗い方法については昨年のおおえ新聞にてご紹介しました。資料が必要な方はスタッフへお声かけください。



また、ノドが乾燥するとウイルスが侵入しやすくなるので、水分摂取も予防のひとつになります。今の時期は、厚着をして暖房器具を使用した空間にいることが多く、発汗と乾燥でいつの間にか脱水状態に・・・ということも多いので、体調管理の点からも、こまめな水分摂取を心がけてみてください。



編集後記

今年はいぬ年。私は〇度目の年女です。諸説ありますが、自分の干支から6つ先の干支の人は、お互いにない部分を持ち高め合える相手なのだから。私にとってはたつ年がその相手。偶然にも主人はたつ年です。然しに、考え方が全く違つてなるほどと思うことも多い。「合わないわあ」と思うことも多々ですが(笑)、せつかくの縁ですので、今年も敬う気持ちを忘れず過ごしてみようと思います。



脳トレの回答例

我が子はうま年今3歳です。(物部)
犬も歩けば棒にあたる、犬に論語、犬猿の仲、夫婦喧嘩は犬も食わぬ、犬馬の心忠犬、警察犬、介助犬、柴犬、秋田犬、犬走り、犬返し、犬かき、犬養毅、犬神家の一族、犬桜、おおいぬのふぐり、犬山焼等：ままだまだありますが、いざ考えると思い出せませんよね。