等々力の家デイ新聞

平成27年9月号

担当　外池

秋：今月のイベント



副センター長の林です。
今回のイベントは、東京都市大高等・中等部から沢山の生徒さんがボランティアに来てくれました。茶道部の皆さん、美術部の皆さん、ありがとうございました。
ご利用者の皆さんも、大変喜んでいました。また来てください。

★都市大茶道部の皆さん







ん～～心が落ち着く。ありがとう。



結構なお点前で。





*茶道*とは、様々な流派があり、作法もそれぞれ違います。共通して言えるのは、落ち着いた心でお茶を楽しむということです。



道

★都市大美術部の皆さん





末はピカソかダ・ビンチか！

芸術は爆発ダ～





機能訓練：理学療法士
髙江洲の健康ワンポイントアドバイス



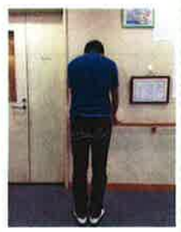
股関節外転期という筋肉は、歩行時に腰を安定させふらつかないようにする重要な筋肉です。
ご自宅でも簡単に鍛える方法があります。テーブル、手すりなどにつかまり写真のように横歩き（カニ歩き）をするだけです。
その際に爪先は必ず目線と同じ方向（上面）を向くようにしてください。3枚目の写真のように爪先が進行方向に向かないように。



1



2



3





生活基盤サービス



- 買い物同行
- 買い物サロン
- 夕食提供、持ち帰りサービス
- ヘアカット、ひげそり
- ユニクロ等のプチ外出



などなど、皆様の生活のお手伝いができるよう実施しております。
他にも要望があればご相談ください。



趣味・サークル活動







大正琴、楽しいわ～



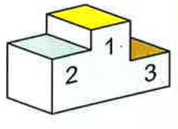
趣味・サークル活動、募集中。麻雀・将棋・囲碁・手芸などなど。
職員に相談してください。





遊歩倶楽部活動報告





平成27年8月の月間優秀者発表

1位	久保田	里子	様	131往復（6,550m）
2位	高塚	一	様	120往復（6,000m）
3位	山友	富士子	様	110往復（5,500m）



等々力の家デイホームでは電話・メールでの相談を承っております。
ご相談されたいことがありましたらお気軽にデイホームまでご連絡下さい。

TEL：03－5752－0037　　メール：todo-day@foryou.or.jp
http://todoroki.foryou.or.jp

よろしければホームページもご覧下さい！