

等々力の家デイ新聞

平成28年3月

担当 とのいけ

今年は、暖かかったり寒かったりと目まぐるしい気温差がありましたが、やっと少しは緩んできたようで、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。デイでは、毎年恒例の、お花見会に今月下旬から行く事になりました。今月もイベント満載。皆様に楽しんでいただけるデイホームにいきます。

今月のイベント

歌謡ショー



アベトモさん、ふるさと小太郎さん、いつもすてきな歌をありがとうございます。アベトモさん、待望のファーストシングル絶賛発売中。皆さん、買ってね！

三味線歌会



本間流家元による、三味線歌会よかったですね。イヨ！日本ー！

バイオリン演奏会



バイオリンとの共演良かったです。いつもより力強い歌声でした。社会福祉協会の皆様ありがとうございます。



機能訓練：理学療法士 高江洲の健康ワンポイントアドバイス



皆さん、足趾は鍛えていますか？

足趾(そくし)とは足の指のことで。皆さん、下に何か物を落とした時に手で拾うのをめんどくさがって足の指でつまんで拾ったことはないですか？これは行儀が悪いように思えますが、リハビリ的には非常にいい運動です。

足の指は歩行時に地面を蹴る部分であるだけでなく、転びそうになった時に最後の踏ん張る部分です。ぜひ転倒予防の為に鍛えておきましょう。

方法は写真のように椅子に座った状態でタオルを足の指だけで手繰り寄せるという方法です。慣れてきたらタオルの先に本などのおもりを乗せるといいでしょう。(他にも椅子に座って地面にあるビー玉を拾って何かの入れ物に入れるという方法もありますが拾い忘れて転倒しないようにしてください。)

趣味・サークル活動



今月も色々なサークル活動がありました。皆さんの趣味を生かして参加者を増やしましょう。



生活基盤サービス



生活基盤サービス。ヘアカット・スーパーへの買い物・ユニクロ・GU・100円ショップ他など皆様のお手伝いをします。



今月の遊歩は、歩いた分だけ花が咲く。皆さんどんどん参加して花を咲かせましょう。



遊歩倶楽部活動報告

平成28年3月の月間優秀者発表

1位	古谷英三郎様	220往復 (11.00Km)
2位	高塚 一様	95往復 (4.75Km)
3位	白幡 君子様	89往復 (4.45Km)



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！