

徳洲苑ふれあいだより

新版 225号
 発行：介護老人保健施設
 岸和田徳洲苑
 広報部
 (皆川・半井・山下・大久保)
 〒596-0808
 岸和田市三田町 142 番地
 TEL 072-441-5501

2月行事予定
15日(水) 誕生日会



2月号



栄養科便り



1月1日～3日は
お正月料理でした。



今月の特別メニュー

行事食(節分)・・・3日(金)
 炊き込みご飯の日・・・6日(月)
 カレーライスの日・・・8日(水)
 行事食(誕生日会)・・・15日(水)
 ラーメンの日・・・24日(金)

以上を予定しています。

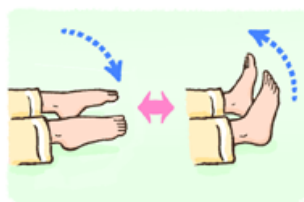
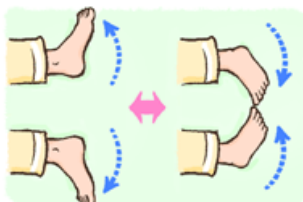
寝たままストレッチ

朝起きたときに動きにくい、目覚めが悪いといったことはありませんか。そんな方に、朝起きてすぐ行える簡単なストレッチを紹介します。

- ①仰向けに寝たまま、手と足をまっすぐ伸ばし、軽くのびをします。ひと呼吸したら、今度は手足を10秒ほど伸ばしてから、脱力する。これを2～3回繰り返します。



- ②仰向けに寝たまま、足先を外側、内側、外側、内側と交互に5回ずつゆっくり動かす。次に、足首を伸ばして戻す。ゆっくりと5回ずつ行う。



注：痛みのある場合は中止し、無理のない範囲で行ってください。
 分からないことがあればリハビリスタッフまでおたずねください。
 (文責：永野)

1月の入所

1月誕生日会

お誕生日おめでとうございます！！

入所2階の催しは「福笑い」！！
面白い顔が出来ると笑いがドッと湧き上がりました。



入所3階の催しは「バランス玉乗せゲーム」！！
不安定な2段のタワーにボールを乗せるゲームをしました。



1月の壁画



近隣保育園の園児たちから、可愛い手作りカレンダーを頂きました！



1月の通所リハビリテーション

1月誕生日会

お誕生日

おめでとうございます！！

催しは「福笑い」をしました。
個性豊かな顔がたくさんできました。



目隠ししてするのは難しい・・・

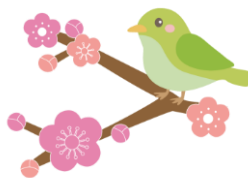


1月の壁画



脳トレーニングクラブ

1月の作品



書道クラブ

手芸クラブ



きめこみ



きめこみ

『 グループホーム三田便り 』

寒中お見舞い申し上げます。

新しい年を迎え、あっという間に2月となりました。

2月と言えば「節分」です！グループホーム三田では、大きな金棒を持った

リアルな鬼が現れ、入居者様に退治してもらいます。

まだ、コロナ禍ではありますが「鬼は外！」「福は内！」と、沢山の福を入居者様にお届け出来ますよう職員一同、感染対策・体調管理に努め、暖かい春を迎えたいと思います。

(文責 戸田)



積川神社の宮司さんに来て頂きました！



＜編集後記＞

年があけて、あっという間に2月になりました。2月4日は立春、暦の上では春がやってきます。ここからが本格的に寒い日が多いでしょうから、体調管理にお気をつけてください。冷えは大敵！暖かい食べ物を食べ、暖かくして早寝を心がけましょう。

(文責：山下)

医療法人 徳洲会 介護老人保健施設 岸和田徳洲苑
〒596-0808 大阪府岸和田市三田町142番地

TEL 072-441-5501
fax 072-441-5507

併設施設

居宅介護支援事業所

介護老人保健施設

岸和田徳洲苑介護センター

TEL 072-441-6705

訪問看護ステーション

岸和田徳洲会

訪問看護ステーション

TEL 072-441-5576

ヘルパーステーション

介護老人保健施設

岸和田徳洲苑介護センター

TEL 072-440-5553

認知症対応型共同生活介護

グループホーム三田

TEL 072-441-5501