

# オカリナ演奏会

10月19日（金）に5回目のオカリナ演奏会を開催しました。



オカリナのきれいな音色に合わせて、皆様のきれいな歌声が施設内に響いていました♪



次回の開催は1月です！皆様もよろしかったら綺麗な音色を聴きにきてください♪

デイケア：吉野

## 11月・12月の主な行事

【入所フロア】

11月18日（日）マンドリン演奏会

・13：30から各フロアを回ります♪

12月12日（水）クリスマス会を行なう予定です♪

【通所フロア】

カラオケ・魚釣りゲーム・クイズ大会

ボウリング・雨降りゲーム・物投げゲームなどなど。

選択レクでは、風船バレー・カーリング  
輪投げ・やり投げのいずれかを行なう予定です♪

### 絵画



デイケアを利用しているお客様が描いた素晴らしい絵画をキーストーンにお持ちくださいました。

11月1日～3日にかけて行なわれた『第65回墨田区文化祭』で展示していたものです。

『富士山』です。素晴らしく、とても綺麗なので見入ってしまいます。

玄関に入った受付の壁に掛けさせて頂いておりますので、キーストーンにいらした際は是非、ご鑑賞下さい！！

デイケア：吉野

広報委員会：加藤・酒井・遠藤



医療法人社団 湖聖会  
介護老人保健施設キーストーン  
〒136-0071  
東京都江東区亀戸3丁目36番1号  
Tel 03-3637-2121

# ☆ 運動会 ☆

10月20日（土）は毎年恒例の運動会（玉入れ）を行ないました！  
各フロア対抗で入った玉の数を競います。



カゴを囲うように並んだり、横に並んだりとフロアによってポジションの工夫が違いました。



優勝は  
何階  
フロア??



優勝したのは・・・5階フロアです☆  
賞状の贈呈です♪  
また、来年も盛り上がりましょう！

行事委員会：天笠

## 今月も身体に良いワンポイントアドバイスをご紹介します。 温泉旅行の気分になれる体操

今回は旅行に行った気分になれる運動です。  
楽しい気持ちで体操してみてください

㊶

**①山登り体操**

㊷

**②卓球体操**

①・㊷のように、イスに座って左右交互に足踏みをして下さい。  
目線は高くして、登る山を想像しながら、足を大きく上げます。  
※左右交互に10回

**③電車・バスに乗ったつもり体操**

イスに座り、卓球のラケットを持ったつもりで下から上に素振りをします。  
※5回→休憩→5回  
2セット行ないます。

**④温泉で体を洗っているつもり体操**

①の足元から②の頭までを体を洗っているイメージで両手でなでます。  
※足先から頭まで/2回

※今回の体操は全てイスに座って行ないます。座位で体を動かすことで座位バランスの向上につながりますよ！  
疲れたり痛みが出たらすぐに中止して下さい  
モデル：近藤さん（作業療法士）  
アドバイザー：おなじみ加藤係長

## 今月のキラリンちゃん



## デイケア 介護職 カネウチ 金内 さん です



今年の4月に入職しました、金内です。

入職してから半年しか経っていない新米ですが、先輩が丁寧に教えてくれる為、楽しく介護の仕事をしています。  
少しでも早く一人前と認めてもらえるよう日々努力をしています。

今後よろしくお祈いします。

