

家庭菜園



ピーマンと茄子が出来ていました！！

今年は雨が少なかったので昨年より少し控え目かもしれないですね。

沢山実る様、願いたいと思います！

デイケア：吉野

7月・8月の主な行事

【入所イベント情報】

8月は、各フロアにて、かき氷を行う予定です♪
写真掲載いたしますので、お楽しみに♪

※6月に予定していましたが、「ケーキデコレーション」は、
中止になりましたので、再度行う際はお知らせいたします。
※感染予防対策を行いながら実施しております。

【通所イベント情報】

7月26日（火）と27日（水）に「スイカ割り」を
行います♪おやつもちろんスイカです♪

イレギュラーでのご利用も、お待ちしております♪
※医師の指示により、スイカの提供が難しい方に関しては
異なるおやつのご提供となります。

他にもモルックや魚釣りゲームなど予定しております！

※感染予防対策を行いながら実施しております。

七夕



7月といえば、七夕ですね♪

職員もご利用者様と一緒に、短冊に願いを
書き込みました♪

今年も願いが届きますように！！

広報委員会：酒井・吉野

事務部



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
東京都江東区亀戸三丁目36番1号

今月 は、寝 た 姿 勢 で 出 来 る 筋 ト レ で す

①肩甲骨浮かし（お腹の筋力などを鍛えます）



・膝を立て、太ももに置いて、
臥位をとります。



・手を膝の方へ動かすと同時に、
頭から肩甲骨にかけ、手を浮かし
ます。そのまま5～10秒保持します。

※休憩を入れ5回行ってください。

②お尻上げ（お尻の筋肉などを鍛えます）



①と同じように膝を立てて、臥位をとります。
手の位置は両脇におきます。
床に手をつけて、グーっ！とお尻を上げてゆっくり下ろします。
※この時、太ももの裏側がつってしまったらすぐに中止
してください。
※休憩を入れながら5回行ってみて下さい。

③後ろに足上げ（お尻の筋力など鍛えます）



うつ伏せになります。手の位置は写真と同じように。
片足を後ろに上げ、5秒保持します。

※太ももから上げて、背中を反らさないように注意します。



※片足3回ずつ。

注 意 事 項

痛みを感じたり、足が
つってしまったら、すぐに
中止してください。
ベット上で行う場合には、
転落に十分注意して下さい。
運動中は、息を止めないで
下さい。



モデル：（下）
遠藤事務長
アドバイザー（上）
加藤入所在宅統括係長（作業療法士）

ひ ま わ り



ウクライナひまわりプロジェクトの続報です♪

2種類の種を蒔いたのですが、なんと！！
ミニサイズとビックサイズのひまわりが咲きました♪

ミニサイズはかわいく咲きましたが、この暑さで
ちょっと夏バテ気味です……。

ビックサイズの方はまだまだ大きく育つ
予感がします♪

緑と黄色の色味がとても綺麗ですね♪
見ているだけで元気をもらえます！

今年の夏は猛暑日が続きますので、皆様も
夏バテしないよう、水分補給はこまめに行なって
ください。

ひまわりのように元気に頑張りましょう♪

デイケア：吉野