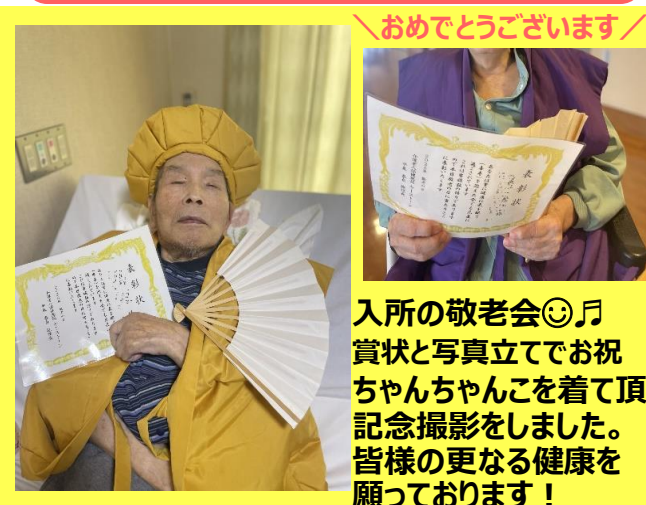


## 【入所】敬老会



＼おめでとうございます／

入所の敬老会😊♪  
賞状と写真立てでお祝  
ちゃんちゃんこを着て頂  
記念撮影をしました。  
皆様の更なる健康を  
願っております！

## 【入所】ハーバリウム作り



大好評のハーバリウム  
作ったものが形に残るので  
大変人気の企画です。  
様々な色の花を  
組み合わせるので  
十人十色オリジナルの  
ハーバリウムの完成です  
蓋のデザインもオシャレ！

作って楽しい  
見ても楽しい



## 10・11月の主な行事

### 【入所イベント情報】

10月6日～10日まで運動会でした！  
10月20日～26日は、さつまいもフラベチーノ作り！  
11月10日～16日は変わり風呂♪  
11月1日～11月30日はハンカチ染め♪  
写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

### 【通所イベント情報】

10月13日～18日は運動会で、曜日でプログラムが  
変わります！風船バレー、PK対決、玉入れなどなど♪  
10月20日～25日は調理クラブで茶巾作りです！  
11月10日～15日は変わり風呂♪  
他には、カラオケや魚釣りゲーム、バック詰め競争などなど！  
写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

## 訪問リハビリ【後編】

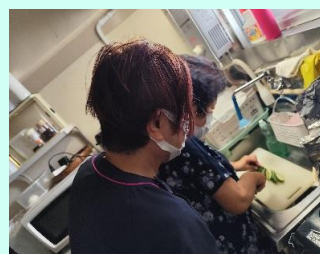
前編、後編の2本立てで特集しております「訪問リハビリ」！

前編は「機能訓練」を紹介しました☆

～後編は「日常生活動作の訓練」です～



【左】洗濯物干し



【右】調理

前編、後編で紹介しました内容は一部です。

「他には、どんな事をしているの？」「もっと訪リハを知りたい！」  
気になる事がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さいね♪

訪問リハビリの相談や  
お問い合わせ待ってま～す♪

訪問リハビリ：加藤

【左上】加藤（リハビリスタッフ）

【左下】T様 【右】天笠（広報）



10月号

広島風景



医療法人財団 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

# 今月のリハビリ体操は「誤嚥」を防ぐです。

飲み込みや咳をする力が弱まると、食べ物や唾液が気管に入りやすくなり、肺炎のリスクが高まります。  
喉や呼吸の働きを鍛え、誤嚥を予防しましょう。

## クジャクのダンス

肩関節と胸骨を動かして  
肺活量をアップ！

片腕を上げ、体を大きく開きます。(左右5回)

① 右腕→左腕の  
順でねじるように  
体を開く



胸を開くように  
大きく腕を  
動かす



## 注意事項

肩の痛みが出たら  
中止してください。  
手を大きく動かしたり  
身体をねじったり  
するので、バランスを  
崩して椅子から  
転落しないよう深く  
椅子に座って  
行ってください。

## フクロウとカラスの掛け合い

腹筋と喉を鍛えて  
大きく咳払いできる！

鳴き声を真似てみましょう♪ (カラス+フクロウ1回/3セット)

カー



ホー



① 両腕を大きく開きます。  
喉の奥から声を出します！

② 両腕で輪を作ります。  
ボールを抱えるように！



モデル：澤田事務長（左）  
アドバイザー：加藤係長（右）  
10月1日より、キーストン事務長に  
着任されました、澤田事務長です。  
今回さっそくモデルになっていただき  
ました！！  
趣味は車の運転だそうです♪  
静岡から通ってきております！  
見かけたらぜひ声をかけてください♪

## 【デイケア】敬老会

／おめでとうございます／ デイケアでも敬老会♪

本当に、おめでたい！



感謝を込めて・・・賞状と写真立てのプレゼント😊



「大江戸」とプリントされたオヤツも一緒に・・・♪

## 【デイケア】スムージー作り



／完成！／ バナナ♪りんご♪  
ブルーベリー♪ 3つの  
果物をミキサーへ！  
鮮やかな紫色の  
スムージーの完成😊