

【入所】運動会



毎年恒例の運動会😊

今年も紅白対決で玉入れを行いました。

開始の合図と同時にボールを勢い良くカゴの中へ！！

皆様の勢いにカゴを持った職員はビックリ！！笑

白熱した戦いでした！

【入所】さつまいもフラペチーノ作り



「キーストーンコーヒー」開店です♪
まるで某喫茶店のようなオシャレな
コップに入ったフラペチーノ😊
とても凝ったデザインです！

最近の言葉で言うと・・・。
「インスタ映え～！」ですね★



11・12月の主な行事

【入所イベント情報】

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♪

12月15日～19日は「クリスマス会」を行います♪♪

12月22日～26日は「ケーキデコレーション」♪♪♪

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】

11月24日～29日は調理レクリエーションを行います♪

「和風パフェ」を作りますので楽しみに♪

クイズ大会、カラオケ、バターゴルフ、魚釣りゲーム、
ゆらゆら玉落とし、チラシパズル、モルック、カラー棒取り
など♪ 写真を掲載する予定ですので楽しみに！

内定式



今年は10名の内定者を迎えました。

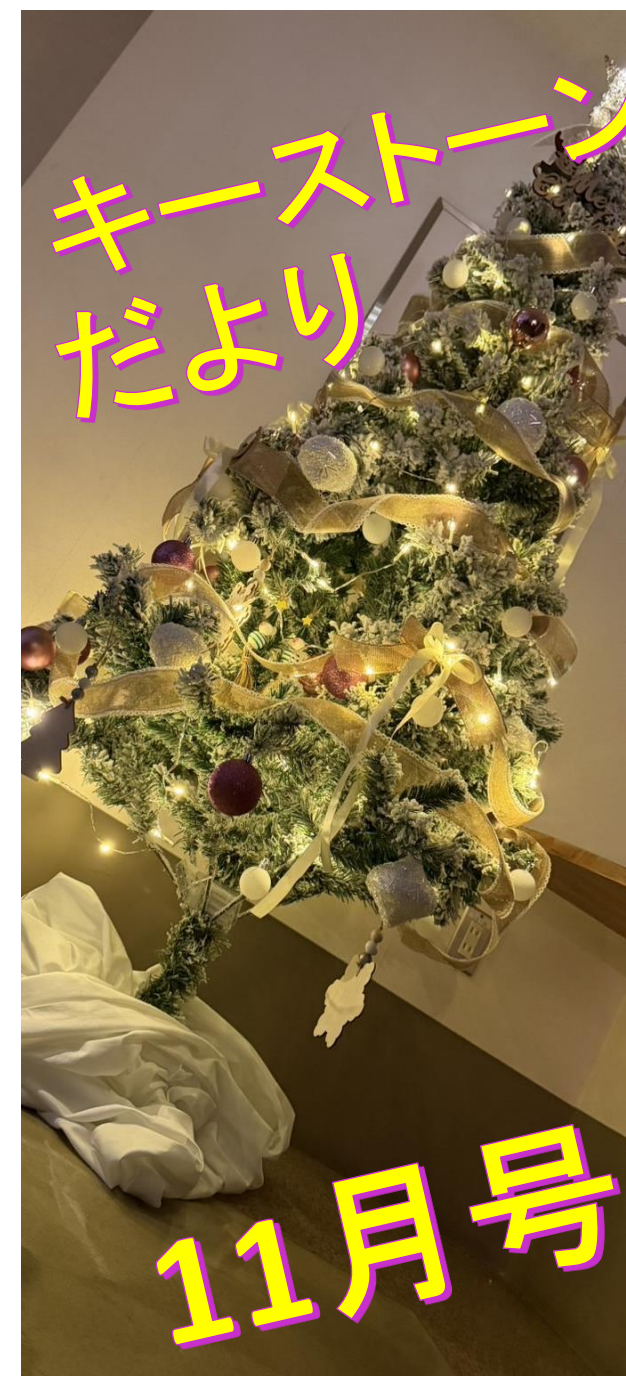
一緒に頑張りましょう！

⇨広報の天笠が初司会！

★★★江東区民まつりボランティア2025★★★



今年は自転車置き場整理でした！



3階フロアのクリスマスツリー♪

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



今月は椅子に座ってできる簡単体操です。

テレビを見ながらでもできる

A かかと・つま先上げ

効果 ・踏ん張る力をつける・転倒を予防する
・膝痛を予防する・むくみを予防する



椅子に座り①かかとを上げて下げる。②つま先を上げて下げる。
交互に行います。①と②で1セット/5回

レベルアップ!!



注意事項

椅子からの転倒に注意してください。
痛みが出た時はすぐに中止してください。



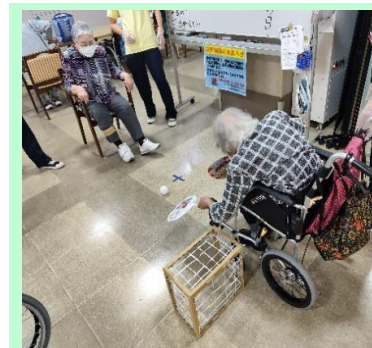
アドバイザー：右（作業療法士）
加藤入所在宅統括係長
モデル：左（銀座にて勤務中）
遠藤課長

③首振り足踏み（目安：10回）
片方の足を写真のように上げます。
その時首は、上げた足の反対に向きます。
上げる足を変えた時には、首の向きも
反対に変えます。

④膝伸ばし（目安：左右5回）
片足のつま先を立てて膝を伸ばします。

5秒膝を伸ばしたら、反対側の足の膝を
同じく5秒伸ばします。

【デイケア】運動会



サッカーPK対決

相手が蹴った
ボールをゴール
に入らないよう
にウチワで阻
止!!!

玉入れ対決

制限時間内に
どちらが多くの
玉をカゴに入れ
たか勝
負!!!



【デイケア】茶巾作り

