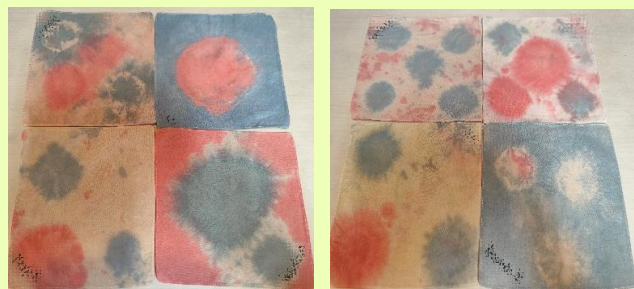


## 【入所】ゆず湯

毎年恒例「変わり風呂（ゆず）」を行いました♪  
普段とは違った香り「ゆず」のバスクリンを使用し  
ゆずを浮かばせ、お風呂時間を楽しんで頂きました。

## 【入所】ハンカチ染め



ビー玉と輪ゴムを使って白のハンカチに模様を付けて行きます。  
どんな模様になるかは・・・出来上がってからのお楽しみ♪  
出来上がった作品を見て「良い感じね～」や「思ったより上手く  
いかなかったな！」等、皆様の色々な反応がありました！

世界で1つだけ★オリジナルのハンカチ😊

## ♪ リハビリのご紹介 ♪

### バランス 練習



### 作業活動

### 階段練習



## 12・1月の主な行事

### 【入所イベント情報】

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」♪♪♪  
1月1日～17日まで「初詣」に行く予定です♪  
1月1日～31日まで「書初め」を行う予定です♪  
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】

12月15日～20日はケーキ作りと柚子ジャム紅茶♪  
12月22日～25日はクリスマスレクリエーション♪  
缶転がし、カラオケ、パターゴルフ、洗濯ゲーム、  
お手玉落とし、綱引き、モルック、CDチェンジャー  
など♪写真を掲載する予定ですので楽しみに！

## ★★★ フレッシュアップフェス ★★★



10月28日、29日は  
新卒職員対象の研修でした！  
会場は今年もディズニーランド♪  
現地での接遇を学び吸収し  
自分の力として発揮出来る事を  
願っております😊♪

ハロウィン一色でした★

## 年末のご挨拶

2025年も残すところあとわずかとなりました。  
本年もたくさんのご縁と笑顔に支えられ、無事に一年を  
締めくくることができそうです。心より感謝申し上げます。  
已年だった今年は、「変化と飛躍」の一年。  
小さなことでも前向きに楽しもうとする皆さまの姿に、  
スタッフ一同元気をいただく毎日でした。  
来年も、もっともっと笑顔あふれる毎日をめざして  
新しいアイデアやレクリエーションにも挑戦してまいります。  
どうぞ良いお年をお迎えください。  
2026年もキーストーンをどうぞよろしくお願いいたします。



2025年ありがとうございました♪

広報3人娘♪



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



# 寝たままできる簡単体操

身体を動かさない期間が続くと、体力や筋力が低下します。毎日少しの時間でも体を動かしましょう！

## 1 膝を倒す

目安  
左右5回

効果：  
腹筋を鍛える  
お尻の筋力をつける



両膝を曲げて5秒数えながらゆっくり左に倒します。  
(反対側も同様に)

レベルアップ！

## 2 両膝抱え

目安  
5~10呼吸



両膝を曲げて両手で抱き寄せる。  
・おなかで息をする  
・肩はなるべく床につける

## 3 お尻上げ

目安  
5回



両膝を曲げて、お尻を上げる。  
5秒保ち、元に戻す。



モデル：（向かって左）  
通所相談員成田さん  
アドバイザー：（向かって右）  
入所在宅統括係長  
（作業療法士）

## 注意事項

腰・膝に痛みを感じたらすぐに  
中止してください。

運動中、息を  
止めないように  
してください。

## 【デイケア】和風パフェ作り



沢山の具材を使ったので  
皆で手分けして作りました！

## 【デイケア】チラシパズル



## ♡北海道フェア♡

