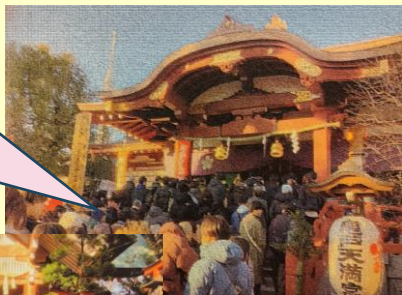


【入所】初詣

沢山の人で賑わっていました！！



今年1年が素敵な1年になるようお願いしました♪



【入所】新年の壁飾り

2026年
加新年

各フロア、正月をイメージした壁飾りを作成しました！



壁一面に沢山デコレーション♪
カラフルで可愛い口
気分が上がりますね口



2・3月の主な行事

【入所イベント情報】

2月16日～2月20日まで「クレープ作り」を行います♪
どんなクレープになるか楽しみですね！

3月1日～31日まで各フロアにて「桜の飾りつけ」を各フロアにて行います♪

3月1日～31日まで各フロアにて「ちぎり絵」を作成します♪どんな作品ができるか楽しみですね♪

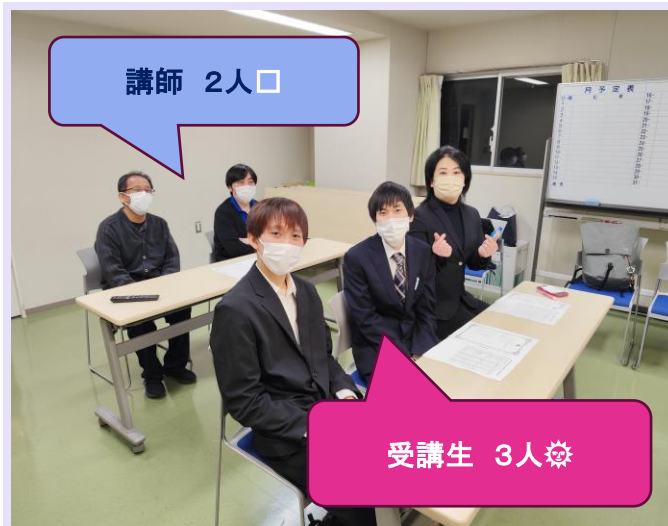
【通所イベント情報】

クイズ大会、カラオケ、ビンゴ大会、ゆらゆら玉落とし、魚釣りゲーム、お年玉タワーなどなど♪

2月16日～21日は、お楽しみレクリエーションです♪
どんなレクリエーションになるのか楽しみですね♪
写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

KOYAMACollege修了式

講師 2人□



受講生 3人★

介護福祉士を目指す方が受講する湖山グループ

での取り組み「KOYAMA College」！！
今年は3人の受講生が無事に修了しました口



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



今月は肩と背中を鍛えましょう



肩や背中の筋力が弱まると姿勢が崩れやすくなり、肩こりや浅い呼吸の原因にもなります。大きく腕を動かして肩甲骨回りを鍛え、しなやかで伸びやかな上半身を保ちましょう。

なんちゃって平泳ぎ (10セット)



背筋を伸ばして肩の高さまで腕を上げまっすぐ伸ばします。

両肘を引きしっかり胸を張ります。

頭の上で腕を重ね、わき腹がしっかり伸びるように身体を左右に倒します。

身体の前で腕を重ね、上半身を大きく動かして8の字を描きます。



モデル：澤田事務長
(右から2番目)

アドバイザー：加藤係長
(右から2番目)

広報委員会：天竺(左) 酒井(右)

今回のモデルとなっていた、澤田事務長ですが2月1日付にて、ほかの施設に異動となってしまいました。今回が最後のモデルとなり、とても残念です。

4か月間お世話になりました。ありがとうございました！

注意事項

身体を動かすとき
バランスを崩して
椅子から落ちないよう
注意してください。
肩に痛みを感じたら
すぐに中止してください。

腕組みストレッチ (各5セット)

キーストーン便りの表紙



2月8日(日)は、東京でも雪が降りましたね！！結構積もったのでビックリしました。車に積もった雪がきれいです！！車のワイパーを雪に埋もれたままにしておくと凍ってしまうので、取り出す作業をしようとしていた遠藤課長にお願いしキーストーンと書いてもらいました(笑) 車から降ろした雪で、雪だるまを作りました♪♪

【デイケア】ストラックイン



6つのお手玉を6つの穴のどこかにストラックイン！！！！多く入れた方の優

【デイケア】チョコレート作り



2人1組で役割分担してチョコレートメニューを作りました。チョコを溶かす係、溶けたチョコにバナナやカスターを付ける係に分かれました。チョコを良い感じに溶かすのが結構難し

チョコバナナ
チョコカスター
完成です～口

