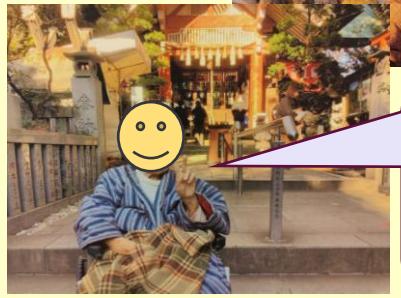


【入所】初詣

沢山の人で
賑わってい
まし
た！！！

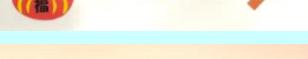


今年1年が素
敵な1年にな
るようお願ひ
しました♪

【入所】新年の壁飾り

2026年

賀新年



壁一面に沢山デコレ
ーション♪
カラフルで可愛い口
気分が上がりりますね口

各フロア、正月
をイメージした壁
飾りを作成しまし
た！



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♪

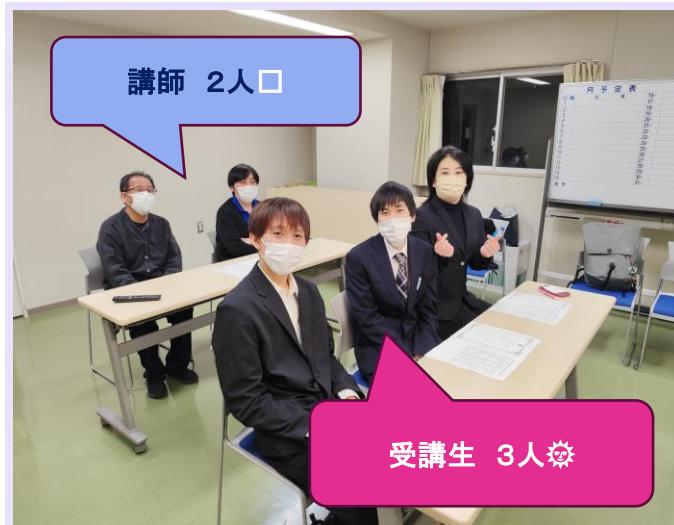
【通所イベント情報】

クイズ大会、カラオケ、bingo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お楽しみに！！

KOYAMACollege修了式

講師 2人口



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



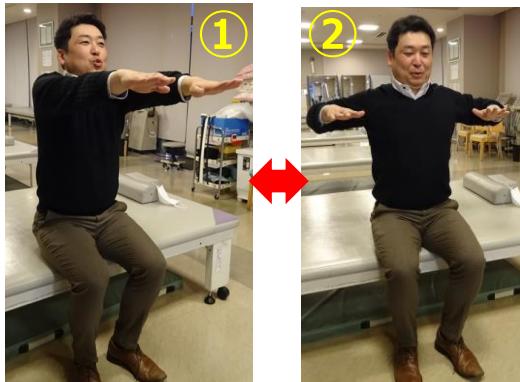
医療法人財団 湖聖会
介護老人保健施設キーストーン
〒136-0071
東京都江東区亀戸三丁目36番1号



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。

両肘を引きしつかり
胸を張ります。

頭の上で腕を重ね、
わき腹がしつかり
伸びるように身体を左右に倒します。

腕組みストレッチ (各5セット)



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：天笠（左）酒井（右）

今回のモデルとなつていただいた、澤田事務長ですか
2月1日付にて、ほかの施設に異動となつてしましました。
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。

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
しまう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



【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テラ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
チョコカステラ
完成です～♪

