

## 【入所】節分



今年の鬼は  
リハビリの  
五十嵐さん  
山浦さん口

鬼は外～！  
福は内～！

## 【入所】クレープ作り



楽しくお話ししながらクレープの生地を巻きました😊❤️



中身はバナナとクリー  
ム口  
ソースはイチゴかチョコ  
かどちらか選んでいた  
できました♪

## 3・4月の主な行事

### 【入所イベント情報】

3月1日～31日までの期間に「桜の飾りつけ」と「ちぎり絵を」行います♪

今年はどんな飾りつけになるのか楽しみです！  
ちぎり絵も楽しみです♪

3月下旬から4月上旬に「お花見」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】

3月16日～21日は創作レクリエーションです♪  
春を感じさせる作品を作る予定です！

キックボリング、脱出ゲーム、カラオケ、山菜取りゲーム  
ストラックイン、バターゴルフ、ビンゴ大会など♪  
日々のレクリエーションもお楽しみに♪♪

## 🌸 ひな人形を飾りました 🌸



今年は老健キャラク  
ターの「ROKENくん」  
も仲間入り♪  
写真を撮って下さっ  
たご家族様もいらっ  
しゃいました口

## 【カメラア会主催】災害BCP研修

もしもの災害に備  
えてBCP研修に  
参加させていただ  
きました。  
携帯トイレの使用  
方法や注意点な  
ど災害に関する知  
識を深めました。



亀戸天神の梅です♪



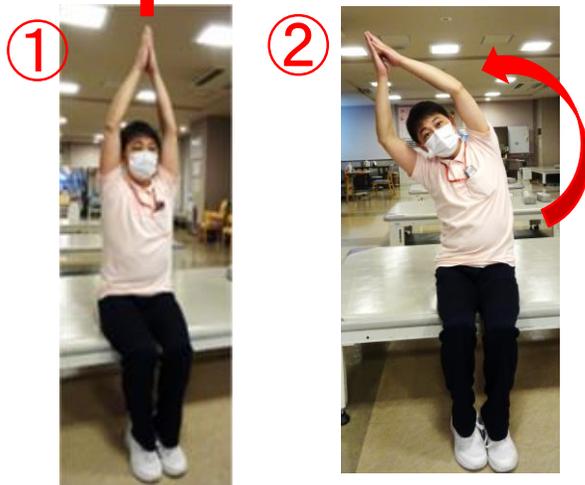
医療法人財団 湖聖会  
介護老人保健施設キーストーン  
〒136-0071  
東京都江東区亀戸三丁目36番1号

# 今月は体幹を強化しましょう

肩を大きく動かして可動域を広げ、体幹と大きな筋肉のある太ももを鍛えます。  
無理のない体操で、動きやすい体を目指しましょう。

## タケノコ体操 左右1回/3回

伸びながら体幹を強化!



- ①手のひらを合わせて真上に伸ばします。
  - ②両手を真上に伸ばしたまま、身体を横にして倒します。
- ※②を行う際には、息を吐きながら痛みのないところまで倒します。

## 注意事項

- ♥椅子から落ちないように深く座ってください。
- ♥肩や股関節に痛みが出たらすぐに中止してください。

## 体幹と太ももの筋力アップ

椅子に深く腰掛けます。(写真は、リハビリベッドです)



片足を上げ、太ももに両手を当てて10秒間押し合います。  
※押し合っている時、息を止めないように！  
左右交互に3回ずつ。



モデル：左  
清水介護主任

アドバイザー：右  
加藤入所在宅統括係長  
(作業療法士)

## 【デイケア】お楽しみレク



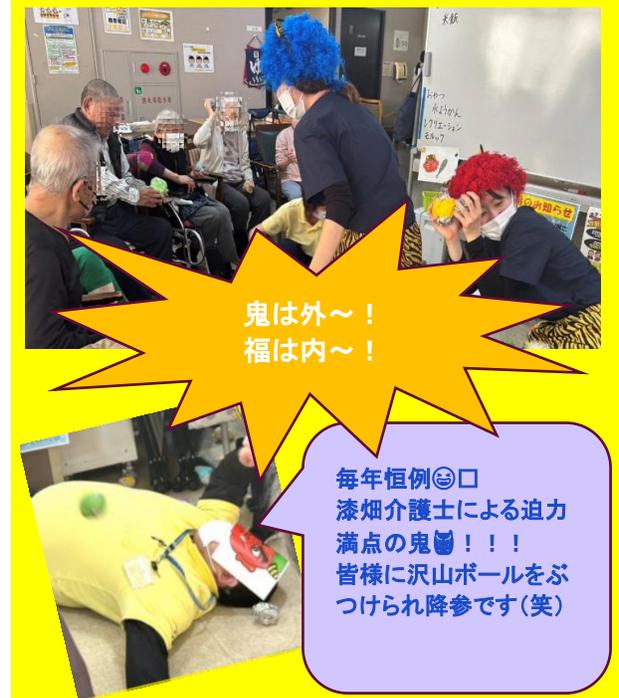
職員が動かすバケツにお手玉を投げ入れられます。  
多くお手玉を入れた方の勝ち!

ペアを組み1人は棒を操作。1人は輪を投げます。  
多く棒に輪が入った組の勝ち!



優勝者には景品プレゼント!

## 【デイケア】節分



鬼は外～!  
福は内～!

毎年恒例☺  
漆畑介護士による迫力満点の鬼👹!!!  
皆様に沢山ボールをぶつけられ降参です(笑)