## スタッフ紹介



事務長　　安田　啓二

空気がおいしく緑豊かな淡河の地で、地域の皆様に支えていただきながら早一年が経ちました。
利用者様が安心して穏やかにお過ごしいただき、お元気になっていただけますよう、これからもスタッフ一同心を込めてサポートさせていただきます。

## １１月の行事

### １１月　２日　　よかたん足湯ツアー





足湯につかった後、みんなでアイスを食べました。

### １１月　３日　　やきいも



## １１月５日　　淡河町文化祭見学






## １１月9日　　淡河小学校音楽会見学





## １１月20日　　紅葉ドライブ（衝原湖）










11月27日　　紅葉ドライブ（石峰寺）

淡河町は、歴史深い所であります。うららから車で15分位の所にある神影（みかげ）にある「石峰寺（しゃくぶじ）」に行ってきました。石峰寺の薬師堂・三重の塔は国の重要文化財にも指定されており、秀吉ゆかりの地でもあります。仁王門一帯は神戸市環境保全区域にもなっています。







そびえ立つ　紅なじむ　三重の塔
つどいでて　紅い古刹に　吐息でる

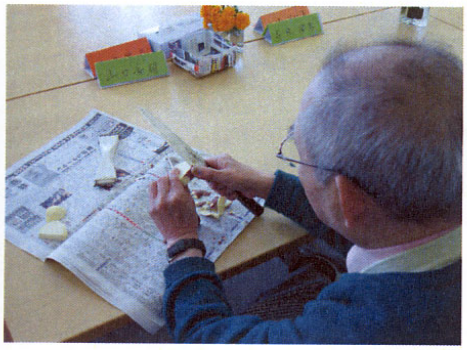
支援相談員





# デイケアの紹介

## 今回は芋団子つくりをしました。









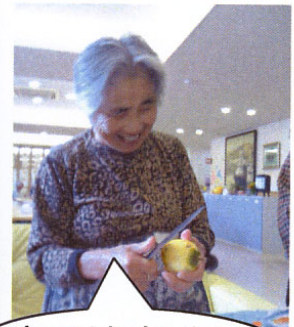
上手に芋の皮むきから・・・




ふかしたお芋をこねこね




## 干し柿作り







デイご利用の平井様よりご提供いただきました♪
ありがとうございました！









## 12月の行事予定

| | |
|---|---|
| 12月 4日 | お誕生日会 |
| 12月 8日 | フラワーアレンジメント |
| 12月 25日 | クリスマス会 |
| 毎週土曜日 | 音楽療法、パン売店 |
| 隔週水曜日 | 移動売店 |

# リハビリテーション科より

ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科は、理学療法士2名、作業療法士1名、言語聴覚士１名のｽﾀｯﾌがおります。
利用者様の個人に合ったﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｻｰﾋﾞｽを提供させて頂いております。うららには、4台のﾏｼﾝﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの器械とﾆｭｰｽﾃｯﾌﾟ、自転車ｴﾙｺﾞﾒｰﾀｰがありますが、今回はﾏｼﾝﾄﾚｰﾆﾝｸﾞの器械について紹介させて頂きます。

## マシントレーニングの目的



- 老化による体の弱まりを防ぐ。
- 使わない筋肉を器械ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞで活動させる。
- 全身の筋肉のバランスを整える。
  転倒予防の効果が期待できます。



≪レッグプレス≫
足全体の筋肉を強くします。
立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなどの動きに必要な力を付けます。



≪ﾋｯﾌﾟｱﾌﾞﾀﾞｸｼｮﾝ≫
お尻周りの筋肉を強くします。
また、歩くときのバランスを向上させます。



≪トーソ エクステンション≫

背中、肩甲骨周辺の筋肉を強くします。
背中が曲がるなどの不良姿勢を改善します。



≪トーソ フレクション≫

腹筋を強くします。
呼吸を整えます。




≪ニューステップ≫

手足を使って、全身運動ができます。
関節をスムースに動かすことができます。
持久力アップにもつながります。



## デイケア利用者様の声

○ 器械の運動をすることで腰の痛みが楽になりました。
家の人も「うららやったら、ぜひ行って来い」と言います。
楽しくしています。(82歳　男性)

○ いつの間にか、膝の痛みがとれたように思います。
器械のおかげかなぁ。(73歳　男性)

○ 軽い重さでできるので、しんどくなく、楽しんでできます。
家にいたらこんなんもできないからね。よかったです。
(79歳　女性)