



皆さま、こんにちは！

梅雨のはずが、台風が発生したり、日中は35度という異常な暑さで、送迎時に皆様をお迎えするだけで、空気の重さを感じてしまう6月でしたね。世間では、静かにまたコロナ(Covid-19)の感染が増え始めたりもします。水分や塩分補給含め、体調管理に十分注意してまいりましょう。



「わたしの目標シート」と 開設3周年記念特別企画 のお知らせ。

2025年7月1日に、おかげさまで開設3周年を迎えました



「からだを動かし、こころを動かす」。。。

理念

絆を育む場として、地域に根ざす

私たちはこれからも、皆様と並んで歩むことを願っています。

リハビリテーション実施計画書に示した1か月または3か月間の目標を
①みなさまと職員がいつでも確認できること
②自主トレーニングが目標達成のために役立っている状態を保つこと



を目指すため「わたしの目標シート」を作成しています。

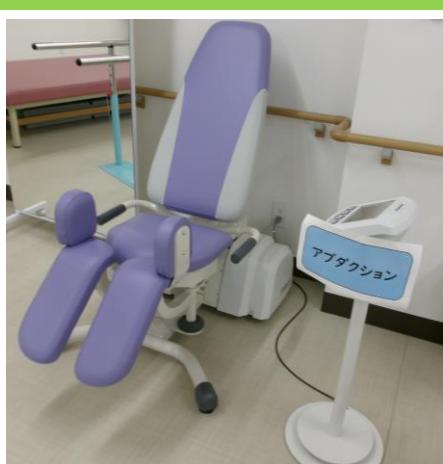
7月中に、すべてのご利用者において「わたしの目標シート」を作成し、
自主トレーニングファイルに閉じ、運用を開始します。

なお、この用紙の作成と、3周年記念を合わせ、今月のレクリエーションは、壁一面に七夕飾りを制作し、お1人ずつ短冊に願いを書いていただくレクリエーションを企画中です。

短冊にお書きになる内容を、少しずつお考えいただければと思います。素敵な壁飾りを製作できるよう、ご協力のほど、よろしくお願ひいたします！



自主トレーニングのマシントレーニング機器が増えました！



アブダクション

おしりの外側や股関節周囲の筋力を高めます。骨盤の安定性が向上し腰痛予防に効果があると言われています。



レッグエクステンション

膝関節を伸ばす筋力を高めます。歩行能力の改善や立ち座り動作の安定化に効果があると言われています。

すでに、自主トレーニングとして定期ご利用されている方もいらっしゃるかと思いますが、新しいマシントレーニング機器が導入されました。本機器は、筋力の状態に合わせ機会が負荷量を調整します。ご利用のご希望のある方は、個人カードを作成しますので、お気軽に職員までお知らせください。



6月のレクリエーション 「読んで立って、読んで座って？」

体力と知力の勝負。様々な絵カードを見て、読んでは立ち、読んでは座り、をチーム戦または個人戦で取り組んでいただきました。個人的には実施の5分間があつという間だった感覚を持ちましたが、皆様はいかがでしたか？



☆評価・体感ポイント☆

①効率的に立ち座りができるか

立ち上がり動作は、生活内で必要な基本動作の一つです。歩くことが難しいとしても、車いすから楽に立ち上ることは、次の動作を行いやすくなります。どのように立ち上がるか、自力で立ち上がることができるか、連続して行えるかなどを確認していました。

②イラストから答えることができるか

今回のイラストは呼称練習を兼ねています。イラストをご覧になった瞬間に何が描かれているか理解できるか、言葉を発することができるか、などの言語機能を確認していました。



今月のお花

ムクゲ



白や紅など様々な色がある夏の花。ガーデニングしやすさでも定評があります。通りすがりにご覧になられた方もいらっしゃるのではないかでしょうか。

実はフヨウの花ととてもよく似ていますが、葉の形が異なります。花言葉も色々ありましたが「尊敬」「信念」が好きです。

通所に集うすべての皆様へ、感謝の思いをこめて。



7月の予定 イベント情報

レクリエーション

7月18日（金）

～7月24日（木）

「開設3周年記念！」

1年後のわたしの目標！」

診察・リハビリテーション会議

（日程は個別にお知らせします）

7月25日（金）

～7月31日（木）

7月のレクリエーション

「開設3周年記念！」

1年後のわたしの目標！」

各ご利用時間グループで七夕飾りの飾りつけの制作と、1年後のご自身の目標を短冊に書いていただきます。過去最大の大判壁紙になる予定です。

短冊に記載する「目標・願い」を、あらかじめお心づもりいただけすると嬉しいです。未来への手紙、ご一緒に。

編集後記

いつもならあつという間の1年、というところですが、今回はいろいろなことがあり、賑やかでゆっくり流れた1年だったと感じています。実はすっかり記念日のことも忘却しており、月末に慌てた自分です。皆様の約半数は、ほぼこの3年間と共に過ごしてくださっている事実があります。目標達成に至っていないという結果を真摯に受け止め、それぞれの課題に真剣に向き合われている皆様の夢をかなえるための仕掛けづくりを続けたいと仲間と願っています。（K.A）