



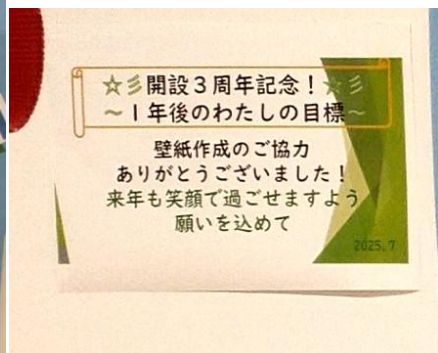
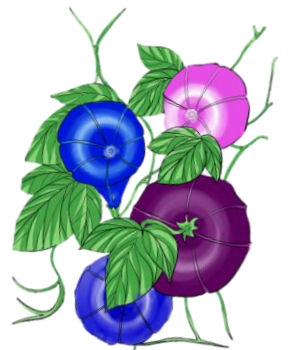
東京ちどり病院 通所リハビリテーション

皆さま、こんにちは！

送迎車から昇降する際の熱風に、驚かされます。昨年よりも熱いのではと、つい考えてしまう日々です。台風やら、津波やら、自然のざわめきに体がついていけないなと、感じてしまいますね。

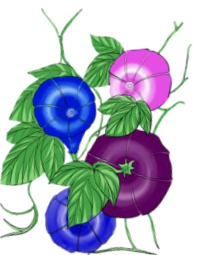
水分、塩分摂取と十分な睡眠、体調管理も、一緒に取り組んでまいりましょう。

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！」
素敵な飾りつけができました。ご協力ありがとうございました！



7月のレクリエーションは、開設3周年記念として、模造紙9枚分の壁絵の製作でした。各曜日でそれぞれ模造紙1枚（または1/2枚）に飾りつけをしていただいています。すべてが完成したのち、職員が最後につないで壁に飾っております。縦240cm×横300cmの大きな壁絵となりました。

中央には1年後のご自分にあてた目標を、短冊にお書きいただいております。切実な願いから、ちょっとほっこり笑顔を誘う目標まで、様々でした。





「ゆったりワイワイタイム」を本格的に始めます！

7月になり、個別自主トレーニングの休息時間に、脳トレーニングや塗り絵、編み物など、お試しいただいていたかと存じます。

初心に還り、ご利用中にいろいろなことを楽しんでいただきたいのです。さらに、

遠出したいけれど
長い時間歩くと
疲れるから・・・

お料理に挑戦したいけれど、
立ち続けていることが疲れ
るから・・・

せっかくだから、
皆さんと一緒に楽しく
何かできないかしら？

↑という、お声が多数上がっております。そのため持久力トレーニングの一環として個別自主トレーニングの休息時間に「ゆったりワイワイタイム」として、

革細工を積極的に再開します！

（8月のレクリエーションにて革細工を行うための準備を兼ねています）



もちろん、脳トレーニング・塗り絵・編み物も、この「ゆったりワイワイタイム」で継続いたします。「ゆったりワイワイタイム」の内容はどんどん増やしていく予定です。皆様の休息時間が重なったときに、お声がけしますので、是非ご参加ください！

☆体感ポイント☆

①おしゃべりをしながら楽しく、皆さまで一緒に取り組める

持久力トレーニングはなかなかお1人では難しいものです。持続的に活動すること、さらにみなでおしゃべりしながら行うことは、「複数の課題に取り組んでも安全に活動を続ける」という認知機能のトレーニングにもなります。

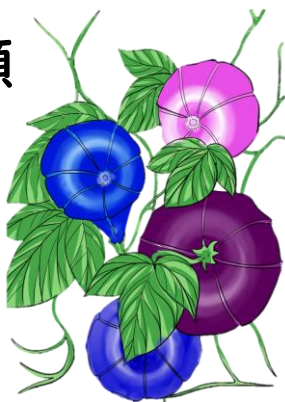
②誰かのために作品を作る

出来上がった作品は、お持ち帰りいただいて構いません。いくつも同じ作品を作り、出来栄の良いものを、ご友人などへの贈り物にしてみてもはいかがでしょうか？。当通所でも、飾り棚スペースを作ること考えております。



今月のお花

朝顔



夏の代名詞、縁起のよい花の一つです。

7月には各地で朝顔市が開催されましたし、小学生たちは夏休みは自宅で朝顔の観察日記を今も描いていると聞いています。

花言葉は「愛情」「結束」などとか。

4周年に向けて、歩き出した私たちにも、相性のよい花です。ご近所の朝顔、探してみませんか？

7月の予定 イベント情報 レクリエーション

8月18日（月）

～8月23日（土）

「世界に一つだけのかわ（革）ったものを作ってみましょう！」

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）

8月25日（月）

～8月30日（土）

8月のレクリエーション

「世界に一つだけのかわ（革）ったものを作ってみましょう！」

革細工って高級感がありますね。実は立ち続けて活動することや、様々な配慮をしながら、適切に立ち居振る舞うことの練習としては、効果的です。

改めて、皆様に馴染んでいただくために企画しました。ぜひ一つだけのかわ（革）作品を作ってみましょう！

編集後記

7月はお久しぶりの手工芸のレクリエーションでした。最近、皆様おしのコミュニケーションが増えてきている影響か、一緒に何かに取り組むということが以前よりも楽しまれていらっしゃる様子を感じておりました。

実施前後に楽しかったと感想を多くいただいています。開設4周年に向けて、通所の理念どおり、からだを動かし、こころを動かすことで、絆をはぐみ地域に根ざし始めたのかもしれないと、ひとり密かに喜んでおります。（K.A）