等々力の家デイ新聞

平成28年
新年号

担当　とのいけ

あけましておめでとうございます。平成28年新しい年ががスタートしました！
私ごとですが昨年は長男が生まれ、今までとは違ったお正月を過ごすことが出来ました、皆様はいかがお過ごしになられたでしょうか？
今年も皆様が楽しんでいただけるような多彩なプログラムで、在宅生活をサポートできるように頑張っていきたいと思います。職員一同、日々勉強し力を合わせて良いサービスを目指します。今後もご指導よろしくお願いいたします。

新年会

ペッパー

アベトモ

新年会、一日目やじきたバンドのギターと歌。二日目利用者様と職員有志の大正琴演奏。三日目はふるさと小太郎とパッションいぶき、改めましてアベトモの歌謡ショーをしてくれました。いつも素敵な歌や演奏ありがとうございます。獅子舞、縁起がいいね。また来てくださいね。

来月号は山際が

機能訓練、今年も頑張ります。理学療法士
髙江洲・山際のワンポイントアドバイス

今年もよろしくお願いします。
さて皆さんは椅子に座る時、勢いよく座っていませんか？勢いよく座ることを繰り返すと腰椎圧迫骨折を引き起こす可能性があります。
椅子に座る時は必ずお辞儀をして、できるだけお尻は座面まで[illegible]てから着座するようにしましょう。膝が痛い方、あしの筋力[illegible]方はテーブルなどを前にして上肢の力も使って行うことで負担を減少させることが出来ます。

1位	古谷　三郎様	350往復（17、5Km）
2位	友冨士子	100往復（5km）
3位	永　暢子	85往復　（4,25km）

等々力の家デイホームでは電話相談を承っております。
ご相談されたいことがありましたらお気軽にデイホームまで

よろし　れ　ー　ペー　も　!!!