



～今月のレクリエーション～

創作

【今週のゲームレク】

クリスマスカーリング

【運動効果】

- ・手指の巧緻性
- ・上肢機能の維持

12月4日(月)～12月9日(土)

【今週のゲームレク】

いけいけ！リング

【運動効果】

- ・手首を使った巧緻性
- ・隣の方と息を合わせ

12月11日(月)～12月16日(土)

12月中旬からお正月飾りを作成！ぜひご自宅に飾ってくださいね！



「クリスマス飾り作り完成」

11月～12月にかけて、クリスマスの装飾を作りました。見学の方や入所の方からも好評です！



ゲーム

今月もさまざまなゲームで全身運動！

【今週のゲームレク】

坂道シュート！

【運動効果】

- 下肢筋力の維持 (大腿四頭筋)
- 制動性のトレーニング

11月27日(月)～12月2日(土)

【今週のゲームレク】

サンタクロースレース

【運動効果】

- ・足の力を調整する (制動性アツ)
- ・下肢機能の維持

12月18日(月)～12月23日(土)

HAPPY BIRTHDAY!






12月生まれの皆さま
おめでとうございます。
ますますお元気で！



11月から職員が増えました！

- ①出身:秋田県
- ②趣味:ドライブ・ツーリング
- ③座右の銘:敵は己の中にあり
- ④ひとこと:人生の先輩と交流で学ばせて頂く事が多々あり、楽しく働かせて頂いています。これからもよろしくお願ひします。

介護福祉士



①ヒモ結び



②パズルボード



③ペグ刺し



リハビリ機器紹介コーナー 「アクティビティ」No.2

①は紐を棒にむすびます。②は色や形を合わせます。③は指定された場所にペグをさします。どれも机上でできる手のリハビリです。また認知機能のリハビリとしても行います。他にも・・・お箸でお弾きを移動させる。洗濯ばさみを色々なところに止める。タオルで机の上を拭く動作をする。輪を棒に通す などなど様々な事をしてします。ご自宅にあるものでできますので、ぜひ自宅でも行ってください。

リハビリ担当：大橋・石島

本年も1年間ありがとうございました。

今年は色々変化の多い1年でしたが、

皆さまの温かい心に支えられ、無事過ごす事が出来ました。

皆さまには大変お世話になり、感謝申し上げます。

気温の変化が激しく体調管理の難しい近頃ですが、

お体を大事に良いお年をお迎えください。

新年は4日(木)から通常営業となります。

皆さまと笑顔で新年の挨拶をする事を楽しみにしています。

辰

卯



船橋うぐいす園
通所リハビリテーション
職員一同