



# Lumière douce



～柔らかな ひかり～



皆さん新年あけましておめでとうございます。楽しいお正月を過ごされたことと思います。  
2022年も皆様に元気にお過ごし頂けるよう、職員一同、精一杯サポートさせていただきます。

## 口腔体操 取り組んでいます

1. 同じ大きさで発声

→ ふー×4秒（以下全て4秒）  
ほー、ひー、へー、はー

2. 短く区切って発声

→ ふ×7回（以下全て7回）  
ほ、ひ、へ、は

2021/12/24



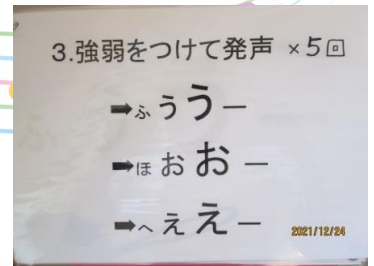
3. 強弱をつけて発声 ×5回

→ ふううー

→ ほおおー

→ へええー

2021/12/24



短く区切って発声

「ふふふ、ほほ、ひひひ  
へへへ、ははは」

ふううー

2021/12/24



大きな声を出すことで喉周囲の筋力強化になり、誤嚥防止につながります。



Merry Christmas



ビンゴゲームで楽しみました♡

理学療法士の村岸さんのバイオリン生演奏も素敵でした♪



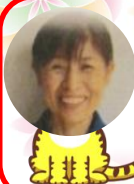
## 2022年 職員新年の抱負



笑顔を忘れずポジティブ精神で、今年も皆様楽しく充実した時間を過ごして頂けるように頑張ります。本年も皆様宜しくお願いいたします。  
**川北**



今年は自分自身の体作りを頑張りたいと思います。皆様に元気と健康をお届けできる様に頑張っていきますので、宜しくお願い致します。  
**長束**



しっかり食べてペラペラと言われない体つくりをします  
**大森**



今年は睡眠をしっかりとり適度の運動を習慣にする  
**谷口**



筋トレに更に励んで筋力アップと体力アップする。何事も体力が基本  
**竹原**



マグロの様にいつも元気いっぱい動ける身体をつくる



健康的な生活をし、睡眠をしっかり取り、もう少し声を出して元気よくする。  
**川瀬**



介護福祉の試験を受けるために仕事と勉強を頑張る！！  
**山本**



しっかり食べてたくさん笑ってリハビリを提供する  
**村岸**



仕事も楽しんで働きマイペースに貯金が出来る様に取り組む  
**宮崎**



今年も半そででごせるよう身体つくりを提供する  
**梶木**

### 今月のおやつ



2021年最後のお取り寄せは、北海道銘菓の「わかさいも」でした。サツマイモ風味の餡で皆さんに好評でした。

### 公益財団法人JKAの補助金で導入しました



空気中の二酸化炭素量を測定する装置です。数値を適宜観察しながら、適切な換気、感染対策に努めていきます。

	月	火	水	木	金	土
午前	4名	2名	0名	5名	0名	2名
午後	2名	3名	3名	6名	3名	5名

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい

下記QRコードからも施設の様子がご覧いただけます



JA\_OASIS\_CHITOSE



お問い合わせ先：オアシス千歳リハビリテーションサービスセンター  
伊丹市中央4丁目4-2  
TEL 072-771-1580 担当 川北 長束