２０２２年　第２３号
オアシス千歳リハビリデイサービス

皐月

Lumière　douce
～柔らかな　ひかり～

５月の和風名「 皐月 」の由来は「早月とも言われて、早苗を植える月」との事です。
所々で田植えが始まって、カエルの鳴き声が聞こえてきました。5月半ばを過ぎると梅雨
入りますが、梅雨の合間をみてお天気の良い日は元気に歩いて外出しましょう。

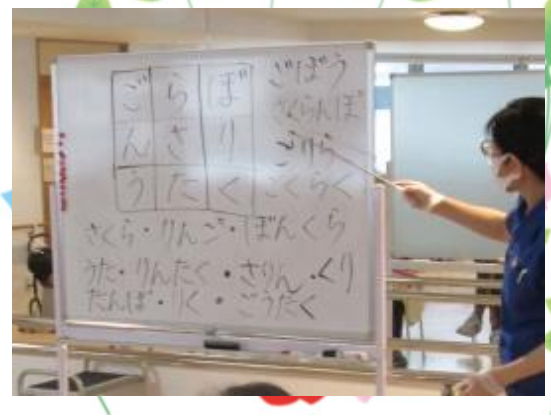
個別リハビリメニュー紹介コーナー

【指先の筋力をつける運動】

「最近、指先に力を入れにくくて電気のスイッチを押したり、スマホの画面操作ができない のよね・・・」 とのお話を受けて。

柔らかいボールを指先で把持し、指先に力を入れてボールを3秒間押し続ける運動を練習中です。

考えながら口腔体操



九つの文字から出来る言葉を皆さんで
考えて、その言葉で声出し運動しています。
認知症予防と嚥下強化が期待できます。
15個の言葉が出てきました。
昔の言葉(りんたく)も出て来て、楽しく
運動出来ました、

【 お家で出来る運動紹介コーナー　体幹筋トレ編　その2 】

3. おなか凹み呼吸
おなかを引っ込めた状態で、深呼吸をします。
慣れてきたら両足を上げて行います。
体幹全体の筋肉の強化

4. 両手を広げ、顔は正面に向けて垂直を保ちながら片方のお尻を上げて上体を反対側に傾け、ゆっくりと戻します。左右交互に行います。
伸ばした手と反対側の腹筋強化

菜園だより

太陽を一杯浴びた屋上菜園のエンドウ豆も大きくなって、まもなく収穫です。
美味しい豆ごはんで食べてください。

「たまには葉物野菜も欲しいな」
小松菜を栽培中です。

今月のお取り寄せ

今月は松江銘菓の「　出雲三味　」でした。
遠方へ出掛ける事が制約される今お菓子で少しでも旅行気分を味わって頂きました。

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

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

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

お問合せ先：オアシス千歳リハビリデイサービスセンター
伊丹市中央4丁目4－2
TEL　072－771－1580　担当　川北　長束