

# つながりの輪

第 185号 令和4年12月号発行  
オアシス千歳デイサービスセンター  
編集者 松本 徳子

冬本番！いつまでも布団の中に居たい季節となりました。やはり・・・コロナウイルスの第8波が来てしまいました。デイサービスで笑って免疫力を高め、鍋など温かい食べ物や飲み物で体を温めてコロナウイルスやインフルエンザウイルスを吹き飛ばしていきましょう。手洗いうがいもお忘れなく～  
12月のレクリエーションは、クリスマスイベントや、大好評の食事レクリエーション、音楽会、一年の最後にふさわしい紅白歌合戦などイベントを盛りだくさんで予定しています。どうぞお楽しみに！  
今年も皆様のおかげで楽しい一年となりました。来年も皆様と共に楽しみながらリハビリとなるレクリエーションを始め、様々なイベントを行ってまいります。職員一同お待ちしております。どうぞ良いお年をお迎えください。



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				タオルでシュート	ピン球ビンゴ	魚釣り
4	5	6	7	8	9	10
	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	風船バレー	あおいで合戦	棒ころがし
11	12	13	14	15	16	17
	音楽療法	魚釣り	テーブルカーリング	玉入れ	棒ころがし	音楽療法
18	19	20	21	22	23	24
	東京すごろく	色々棒リレー	食事レク	音楽療法	クリスマスレク	クリスマスレク
25	26	27	28	29	30	31
	ピン球ビンゴ	紅白歌合戦	紅白歌合戦	習字	すごろく	休業

体重測定・・・月初めに体重測定を行います。 お風呂の日・・・毎月26日に入浴剤にて入浴を楽しんで頂きます。  
※ボランティアはコロナウイルス感染予防の為、自粛しております。 レクリエーションの内容は変更となることもあります。

## 空き状況

	月	火	水	木	金	土
デイサービス	2	5	5	0	5	0
リハビリ	要相談	要相談	要相談	要相談	要相談	要相談
基準緩和 デイサービス						

☆お問い合わせ頂いた際に空きがある場合がございますのでお問い合わせ下さい。

☆ご相談などの連絡先は

住所 伊丹市中央4-5-6  
電話番号 072-771-8701  
担当者 松川・森・遠藤



ホームページはこちら！

体験利用は無料です。  
見学も大歓迎ですので  
お気軽にお立ち寄り下さい。



## 外出リハビリ 新伊丹駅前公園

駅前で車の往来も多い為、歩行可能な利用者様は職員と共に周囲を確認して移動し、公園内にある3段の階段を利用者様自身に意識して昇り降りしてもらいました。お天気にも恵まれ、バラを見ながら楽しんで外出リハビリできました！



# 師走

## 毎日午後から実施している歩行リハビリ(バルコニー歩行と屋外歩行)

屋外歩行では商店街を歩く日もあります。万歩計で歩数を数え始めました。70歳以上の一日の目標歩数は 男性6700歩、女性5900歩だそうです。(厚生労働省) 歩数だけ聞くと大変~と思われるかもしれませんが、トイレや玄関まで歩くなど室内でもできるだけ移動をするだけでも歩数が増えます。また、歩く際に姿勢を意識すると良い運動になりますよ~



万歩計は靴に付けると良いそうです。

食事レク♪  
11月は  
握り寿司でした!  
12月のメニューも  
お楽しみに!

