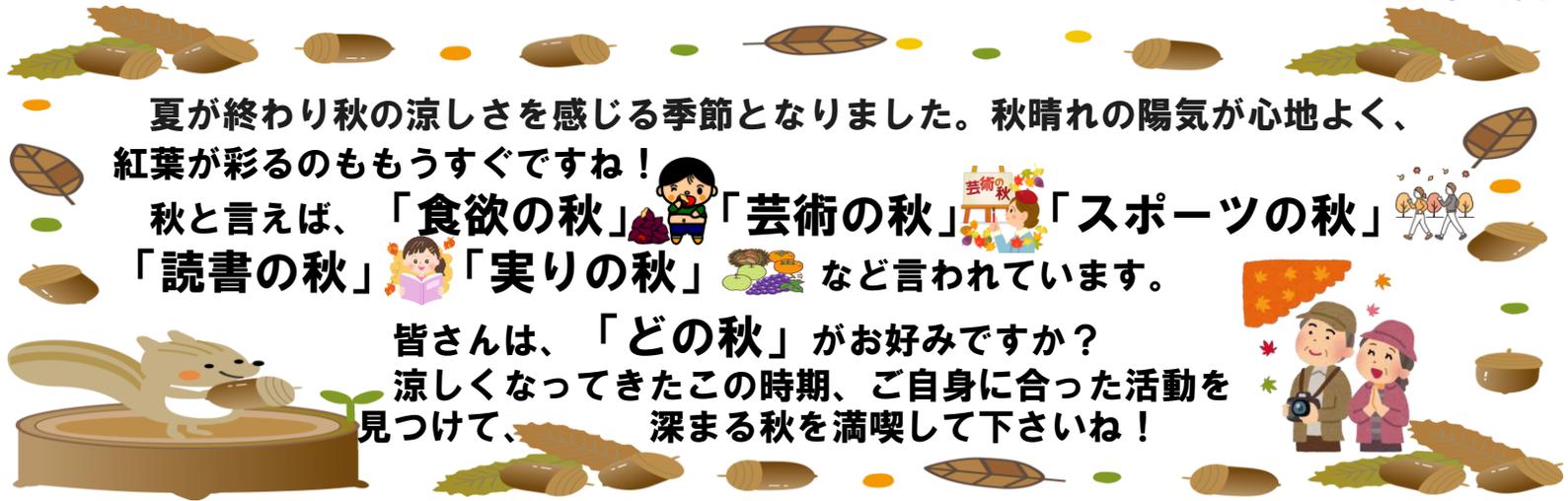




# 西の京テイケア便り



VOL.12  
2022年10月号



夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。秋晴れの陽気が心地よく、紅葉が彩るのももうすぐですね！

秋と言えば、「食欲の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」、「実りの秋」 など言われています。

皆さんは、「どの秋」がお好みですか？  
涼しくなってきたこの時期、ご自身に合った活動を見つけて、深まる秋を満喫して下さいね！



## 今月のテイケア（屋上を紹介します！）

## 9月の作品

西の京は5階建てで、その上に屋上庭園があります。1周30m位ですが、気候の良い時はご利用者様をお連れし散歩や花を鑑賞しています！  
風が心地よく気持ちいいですよ！また、360度京都の景色を堪能できます。ぜひ、一緒に歩いてみませんか？




利用者様が作成した  
**秋の花** です！  
入り口に飾り、秋気分を味わっています！

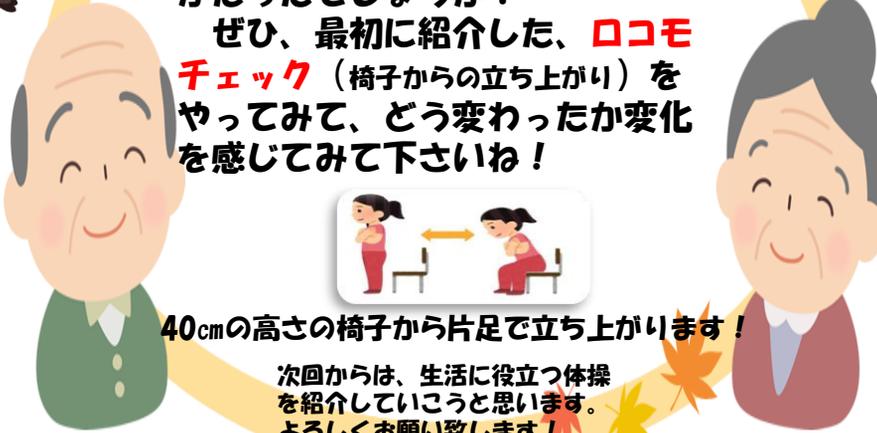
**UP!** **Let's ロコトシ**

2月号より、**ロコモ予防の体操**などを紹介してきましたが、いかがだったでしょうか？  
ぜひ、最初に紹介した、**ロコモチェック**（椅子からの立ち上がり）をやってみて、どう変わったか変化を感じてみて下さいね！



40cmの高さの椅子から片足で立ち上がります！

次回からは、生活に役立つ体操を紹介していこうと思います。よろしくお願致します！



9月のテーマ食



当テイケアでご提供している「いなり寿司」は厨房スタッフがひとつずつ手作業で作っております。今回もふっくらおいしそうに仕上がりました。



デイケアでは、色々なリハビリ機器があります。  
その一部を紹介します。

### マイクロ波治療器(物理療法機器)



これは、マイクロ波(極超短波)を用いた、  
深部加熱を目的とした温熱療法の機器です。  
簡単に言うと、皮膚から4cmほど内部まで  
温められて痛みや凝りを軽減し、動きやすく  
するなどの効果があります。  
けっこう気持ちいいですよ!

禁忌事項もあるので、興味ある方は、スタッフ  
までお声かけください。



ぼっと一息!

10月31日はハロウィンですね! 「TRICK or TREAT!  
(おかしをくれなきゃいたずらするぞ)」と言って、仮装した  
子ども達が近所を訪ね歩き、お菓子を渡すと言った外国の習わ  
らしいです。個人的には良い地域交流だと思いますが、昔は  
**悪魔払いの儀式**だったようです…19世紀、子どもが怖がる為、  
子どもも楽しめる行事に変化していったとの事。日本では、  
1990年代辺りから、子どものいる家庭で楽しいイベントとして  
浸透してきたみたいです。

この機会に、お子さんやお孫さんに交流を  
兼ねてお菓子を渡して みては!

### 編集後記

コロナウィルスの猛威は、なかなか収まらない様子で、当施設でも、8月に続き、9月初旬から下旬まで、休業や時短営業となり、皆様には多大なご迷惑をおかけいたしまして申し訳ありませんでした。感染対策を行っていても、どこからか感染してしまう…できる限りの感染対策は励行していこうと思っています。早く、コロナウィルスの感染が落ち着いて欲しいですね…

**連絡** **デイケア空き状況**

	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食あり、入浴なし)	○	○	○	○	○	○
一日利用 (昼食、入浴あり)	×	×	○	○	○	×
午前短時間利用 (昼食、入浴なし)	○	○	◎	×	◎	

◎空きあり ○空き少しあり △要相談 ×空き待ち

西の京デイケアのSNSを一度ご覧下さい!

←Youtube QRコード

↓パソコンからはこちら

1:35 / 3:40



無料体験・見学受付中

お気軽にお問い合わせ下さい!  
お待ちしております!

【お問い合わせ先】  
**西の京通所リハビリテーション**  
京都市中京区西/京小堀町16  
TEL・FAX 075-821-3384