

2023年3月号

西の京デイケア便り

VOL.17

日差しが春の訪れを告げる頃となり、
麗らかな春風が心地よく感じられる時期になりましたね！
3月は、「桃の節句（ひな祭り）」や「卒業式」など
イベントが多数あり、心も体もバタバタしていませんか？
何かと忙しい季節の変わり目ですが、

無理せずお体を大切に！

2月のイベント 節分

去る、2月3日、西の京では、**豆まき**を行いました。
突如現れた、赤鬼と青鬼の来襲により、驚きの声もありましたが…
皆で豆をまき、追い払いました！

鬼の襲撃

豆をぶつけて
鬼を追い払え！

「久しぶりに豆を投げたわ。」と昔を懐かしく思い出しておられました！

皆様に、福が訪れますように！

2月の創作活動

色紙にきれいな花を彩りました！

お雛様

作品は3月に飾ります！

お楽しみに！

リハビリ通信

西の京には、
理学療法士1名、作業療法士2名が
介護士と共に利用者様個々に応じた
リハビリを提供しています！



リハビリスペース



集団体操



運動療法



脳トレ

何か生活で困っている事があれば、
遠慮なくご相談下さいね！



2月14日は、
バレンタインデーにちなんで、
ハートの形の食事
をご提供いたしました。
いつもと雰囲気の違う食事内容に、
淡い若かりし頃を思い出されたのか、
皆さま笑顔になっておられました！



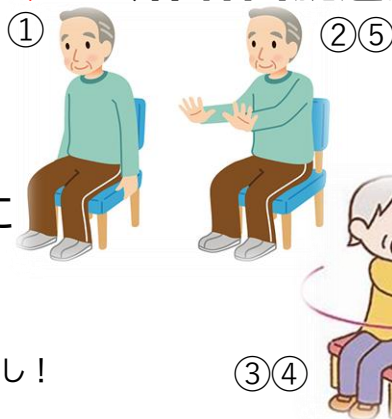
ハートの
コロッケ
ハートの
ゼリー
おしゃれな感じが
しませんか？



今月の体操！

体をしっかりひねりましょう！（体幹回旋運動）

- ①椅子に深く座ります
- ②両手を前に伸ばします
＊できれば手を組みましょう
- ③顔を横に向けながら、腕と一緒に
体幹（胸・腰）をひねります
- ④ひねった状態で5秒保持します
- ⑤②の姿勢に戻ります ＊②～⑤繰り返し！



腰痛予防・転倒予防に効果がありますよ！食後に左右に各5回実施してみてください！

編集
後記

今号で、西の京デイケア便りは17号の発刊となりました。早いもので1号発刊から1年半が経過し、片面が両面、部数も当初より5倍発行となりました。これも一重に皆様のおかげと考えております。より良い紙面、見やすい紙面、応援される内容にしたいので、ぜひ、感想をお聞かせください！皆様、お忙しいとは思いますが、編集者、心からお待ち申し上げます！



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！



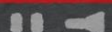
←Youtube QRコード

↓パソコンからはこちら



西の京デイケア

検索



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

京都市中京区西ノ京小堀町16
TEL・FAX 075-821-3384

