



西の京デイケア便り



VOL.10
2022年8月号

蝉時雨の降りそそぐ夏の盛りとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

真夏の焼け付くような暑さのこの季節、熱中症予防に注意していますか？屋外はもちろん、室内でも熱中症の可能性はありますので、適度な温度設定、こまめな水分補給をしてくださいね。

連日の炎暑で疲れを残さないよう、くれぐれもご用心を！



今月のデイケア



8月になりデイケアの玄関も青々と葉が茂ってきました！

7月の作品



天の川に見えますか？

7月は利用者様に七夕気分を感じてもらおうと、デイケア内に**天の川**を彩った飾りを飾ってみました！



7月テーマ食・おやつレク

七夕御膳

ソフトクリーム



今年は梅雨も短く、6月から猛暑となりましたね！七夕のお食事には涼やかに感じていただける様「わらび餅」を提供させていただきました！



市田OTが慣れない手つきで巻いてます！

なかなか食べる機会ないから美味しいわ♡



両者とも、利用者様より、とても好評をいただきました！

8月は「天ぷらそば」「オムハヤシ」「親子丼」が出ます！

* 食材入荷の都合により急遽変更時はご容赦ください。

注目！

皆さん、西の京の**配食サービス**はご存じでしょうか？

施設で提供している栄養の整った**美味しいお弁当**をご自宅までお届けします！

詳しくは、下記までお問い合わせください！



075-821-3388
配食担当 寺島まで



Let's ロコトレ 大腿四頭筋体操 (膝痛予防)



左右交互に1セット、
1日3セット行いましょう！

- ①仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。
もう片方の足は図のように曲げておいてください。
- ②力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げます。
- ③そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。

痛みが出現した時は無理に行わないでください！

デイケアでは、色々なリハビリ機器があります。 階段昇降練習機 その一部を紹介します。



皆さんの家には階段はありませんか？無くても少しの段差はあるはず...そんな時のつまづき予防に大切なリハビリです！
西の京では、8cm、12cm、22cm、34cmの高さの練習ができますよ！



職員紹介



中畑 寿子
(入浴パート)

利用者様が気持ちよく入浴できるよう、お手伝いに増進していきたいと思えます！



ほんと 一息！

もうすぐ五山の送り火ですね！

8月16日「大文字」「松ヶ崎妙法」「舟形満灯笼」「左大文字」「鳥居方松明」の五山より炎が上がる行事です。

ちなみに、20時からの順々の点火になったのは1963年かららしいですよ！また、一説では、昔は十山だったとも言われており、歴史は深いなと思いました。



デイケア空き状況

	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食、入浴あり)	○	○	○	○	◎	○
入浴空き	×	△	○	○	○	△
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



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