

暖かい日が増えてきて日も長くなり、春の到来を感じます。桜が開花を迎え、街並みに彩りを添えています。桜の花を目にすると春の始まりを意識することができます。4月は年度の始めでもあります。3月の卒業の時期から入学や入社を迎え、新しい出会いや生活が始まる時期です。気温の寒暖差も大きく季節の変わり目は体調を崩しやすいです。予防対策を万全に行い、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



3月18日(水)に、3月の誕生日会を行いました。  
今月は6名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます!!**

いつまでもお元気にお過ごし下さい



## 手 工 芸



作成期間 2月10日(月)~2月15日(土) 紙粘土を利用した雛祭飾りの作成を行いました。紙粘土を三角形に固め、和紙や色紙で羽織を表現しています。表情をそれぞれ描き、雛祭りに彩りを加えています。



作成期間 2月17日(月)~2月29日(土) あさりで作る小鳥のストラップの作成を行いました。紙粘土を丸めて顔を作り、あさり三枚をいろいろな柄の布で包み、羽や体を表現しています。細かい作業も多く指先を使うトレーニングも行うことができました。手のひらサイズの可愛い仕上がりになっています。



作成期間 3月2日(月)~3月14日(土) アルミとクリップで作るネックレスの作成を行いました。アルミホイルとクリップを応用し、お花飾りが綺麗に装飾されています。春らしい可愛い仕上がりになっています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者C様 女性 87歳  
あさがお来所9年目

右足の手術後リハビリを行い、現在は杖をつき歩行している。寒い時には足がうずくことがあるが現在は自立した生活を送っている。数か月前に介護度が要支援2から要支援1に下がり歩行状態も安定している。リハビリは階段昇降、ホットリスミー(温め)、マシン(重りをつけた筋力トレーニング)、自転車、ウォーターベッドなどを行っている。筋力トレーニングの効果を実感している。これからも筋力の維持向上を目指していきたい。職員の方にも丁寧に声を掛けて頂き、あさがおのリハビリに満足している。これからもあさがおで積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指していきたい。買い物や園芸なども自ら行い、自立した生活を送って行きたい。

## お楽しみ会



3月2日(月)、3日(火)にお楽しみ会を行いました。カラオケ会を中心に利用者様と職員のデュエットや音楽療法を行いました。3月3日は雛祭りのお祝いを行う日でもあり、お楽しみ会に彩を加えました。全員が参加できる歌も取り入れ、参加型のお楽しみ会を行うことができました。歌は当時を思い出し(回想)、回想法の役割を果たします。脳が刺激され認知機能の向上や活性化にもとても有効的です。充実したお楽しみ会になりました。



## 雛祭り&イベント食



3月3日(火)は雛祭りのお祝いでした。7段雛人形で雛祭りをお祝いしています。イベント食も行われ、ちらし寿司やお吸い物などお祝いの雰囲気や季節感を出しています。

## 4月のイベント

☆ 誕生日会

4月18日(土)

暖かい日が増えてきて穏やかな風が吹き、春の到来を感じます。桜が葉桜となりハナミズキや藤の花が街並みに彩を添えています。5月は鯉のぼりが春の風を受けてなびき、季節感を感じることができます。端午の節句のお祝いがあり、ちまきや柏餅など季節の料理が食卓に鮮やかさを加えています。春は寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。服装に気を配り予防対策を行い、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



4月18日(土)に、4月の誕生日会を行いました。  
今月は6名の方が誕生日を迎えられました。桜の花もお祝いに彩を添えています。

**おめでとうございます!!**

いつまでもお元気にお過ごし下さい



## 手 工 芸



作成期間3月16日(月)~3月28日(土) 新しい春の壁面の作成を行いました。花紙を折り桜のパーツの作成を行いました。桜が立体的に表現されています。黄色い菜の花や緑あふれる背景が桜を彩り、鶴と富士を引き立て春らしい仕上がりになっています。



作成期間3月30日(月)~4月11日(土) 手ぬぐいを使用したリポントレイの作成を行いました。厚紙を手ぬぐいに張り合わせ、ボンドや両面テープで固定しました。両面テープをはがす作業は難しく、指先を使う訓練も行うことができました。四方をリボンで結び様々な柄のトレイが出来上がり、可愛い仕上がりになっています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者D様 男性 84歳

あさがお来所3年目

既往歴として脊柱管狭窄症や脳梗塞の手術を行った経験がある。主治医よりリハビリを行った方が良いとの判断があり、あさがおに来所を始め、リハビリを行っている。主治医よりリハビリの効果もあり経過が良好であると褒めの言葉を頂いている。現在の介護度は要支援2であり歩行器を使用して歩行状態も安定し、自立した生活を行っている。リハビリは階段昇降、マシン(重りをつけた筋力トレーニング)、自転車、アクリルコーン(作業療法)などを行っている。あさがおのリハビリに大変満足している。歌や音楽が好きであり音楽療法にも満足している。これからも積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指し農作業や芝刈りなど自分で出来ることは自分で、自立した生活を送りたい。

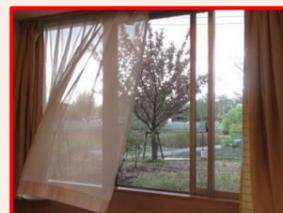
## 新型コロナ対策について

来所前・・・

- ・朝のご自宅での検温と連絡帳への記載
- ・ご利用者様、ご家族様への健康状態の確認。手指消毒の徹底

来所後・・・

- ・手洗い、うがいの励行。換気(1日5回以上 各10分)
  - ・手が触れる部分の消毒(1日3回以上)。座席の間隔を広くする。
- 可能な方は来所時にマスクの着用をお願いいたします。ご家族様やその関係者の方で体調変化が見られた場合は些細なことでも構いませんので必ず施設職員へお伝え下さい。



## 春のイベント食



4月13日(月)に春のイベント食が行われました。たけのご飯やタラの芽の天ぷら、鱈の西京焼き、桜のどら焼きなど春の雰囲気や季節感が出ています。

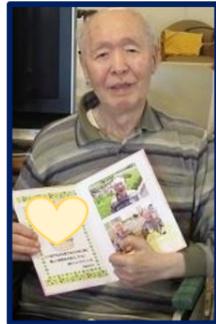
## 5月のイベント

☆ 誕生日会

5月11日(月) 5月12日(火)

暖かな陽気となり梅雨入りを迎えようとしています。雨の日が増えてきて紫陽花の花が街並みに彩を添えています。6月は湿度が高く朝晩と日中の寒暖差があり体調を崩しやすい時期です。一枚長袖を用意するなど服装に気を配り、エアコンをうまく活用して温度や湿度を適切にし、体調管理をしましょう。6月は夏を迎える前の準備の時期です。暑さに体を慣らし体調管理を行い、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



5月11日(月)、12日(火)に、5月の誕生日会を行いました。

今月は23名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます!!**

いつまでもお元気にお過ごし下さい

## 手工芸



作成期間 4月13日(月)~4月25日(土) アニマル杖クリップの作成を行いました。洗濯バサミと布を利用して動物が立体的に表現されています。杖を使用している方は多く便利に使うことができます。個性があり、可愛い仕上がりになっています。



作成期間 4月27日(月)~5月9日(土) 新しい壁画の作成を行いました。紫やピンクの折紙を小さく丸めてヒモテープに貼り付け、藤の花を表現しています。折り紙を巻き付ける作業は細かい動作が多く集中力が鍛えられます。5月らしい季節感のある仕上がりになっています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者E様 女性 82歳

あさがお利用5年目



あさがおを利用開始してから5年が経ち、現在は体調も良くリハビリの効果を実感している。現在は杖歩行にて移動を行い、杖なしで生活を送ることを目標としている。既往歴として脊柱管狭窄症の手術を3回行った経験がある。転倒による骨折があり、主治医よりリハビリを行った方が良いとの判断があり、あさがおの利用を始めリハビリを行っている。2年前に腰の手術を行い、精力的にリハビリを行った結果杖歩行にて自立した生活が送れるようになった。現在の介護度は要介護2であり歩行状態も安定している。リハビリは階段昇降、マシン(重りをつけた筋力トレーニング)、自転車、歩行訓練などを行っている。あさがお利用時はフロア内を歩き積極的に自主訓練も行っている。現在在宅では歩行器を使用して外出を行っている。1日に7000歩くらいの歩行を行うことを心掛けている。私生活では特に問題はないが階段の上り下りが辛い時がある。また、杖を使わずに歩くこともできるが左足が痛くなる時があり、現在はまだ杖を使用した方が安心感がある。丁寧に対応をして頂き、あさがおのリハビリに満足している。これからも積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指し自立した生活を送りたい。また、杖なしで生活を送るという目標を達成していきたい。

## 端午の節句のお祝い&イベント食



5月5日(火)に端午の節句のお祝いとして菖蒲湯とイベント食が行われました。お風呂も普段とは少し違う雰囲気が出ていました。鯉のぼりの形をした和菓子が季節感に彩を添えています。

## 6月のイベント

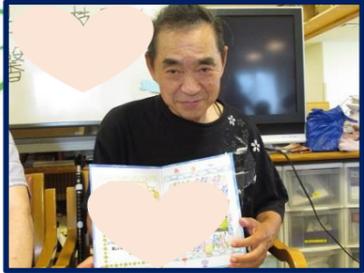
☆ 誕生日会

6月15日(月)



梅雨入りを迎え、気温や湿度が高く真夏日が増えてきました。梅雨が明ければ本格的な夏の到来です。青々とした木々が夏らしさを表現し、もうすぐ向日葵の花が街並みに彩を加えようとしています。7月は七夕があります。短冊に願い事を書き、7月7日に夜空を見上げてみるだけでも風情を感じることができます。今年も猛暑日が続くと予想されます。熱中症対策をきちんと行い、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



6月15日(月)に、6月の誕生日会を行いました。  
 今月は9名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます!!**

いつまでもお元気にお過ごし下さい



## 手 工 芸



作成期間 5月11日(月)～5月16日(土) フェルトの花飾りの作成を行いました。いろいろな色のフェルト丸め、花や葉を立体的に表現しています。フェルトを巻く作業は細かい動作が多く、指先を使う訓練にもなります。何本かの花を透明なフィルムで包み、花束のように綺麗な仕上がりになっています。



作成期間 5月18日(月)～5月30日(土) 牛乳パックを利用した猫の小物入れの作成を行いました。牛乳パックを二つ繋ぎ合わせ、周りに猫の形を切り取った厚紙を貼り付けました。布と綿で回りを加工し、猫の模様や表情を表現しています。それぞれ個性があり可愛い仕上がりになっています。



作成期間 6月1日(月)～6月13日(土) 紫陽花のオリジナルうちわの作成を行いました。折り紙で紫陽花が立体的に表現されています。折り紙で紫陽花を作る作業は細かい作業が多く集中力を鍛えることができました。湿度が高く暑い日々が続きます。今の時期にピッタリです。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者F様 男性 80歳  
 あさがお利用1年6ヶ月目

現在は杖を使うこともなく歩行状態も安定し、自立した生活を送っている。腰や関節など体に少し痛みを感じる時はある状態である。現在も自立した生活を送っている状況であり、現在の状態を維持していくことを目標としている。定期的に体を動かし、疾患の状態の向上を図り、健康を維持するために家族の勧めもあり、あさがおの利用を始めた。現在の介護度は要介護1であり体調も良くリハビリの効果を実感している。また、最近までコロナウイルス対策のため長期間お休みをしていた状態である。休みが続くと体調や動きに不調を感じる時があり、リハビリの大切さを実感している。リハビリは自転車、マシン(重りをつけた筋力トレーニング)、歩行訓練などを行っている。在宅では散歩や買い物、趣味の外出などを積極的に行っている。ラジオ体操を行うことを日課としているが、自ら積極的に体を動かすことは難しいと感じている。定期的にあさがおを利用し、リハビリを行うことができる機会を大切にしている。また、あさがおに来て仲間が増え、コミュニケーションをとることができる時間が得られたことを大切に思っている。職員には丁寧に対応をして頂き、あさがおのリハビリに満足している。これからは積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指し自立した生活を送ると共に、趣味を続けていきたい。

## 7月のイベント

- ☆ 誕生日会 7月18日(土)、21日(火)
- ☆ 七夕イベント食 7月7日(火)



梅雨明けを迎え、本格的な真夏日が到来しました。あさがおの花が街並みを彩り、青々とした木々が夏らしさを表現しています。埼玉県は毎年猛暑日が多く観測されています。蒸暑い日々が続くと予想されます。水分補給をしっかりと行い、エアコンをうまく活用して部屋の温度を管理しましょう。スポーツドリンクなど塩分入りの飲み物も熱中症に有効的です。熱中症対策を万全に行い、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



7月18日(土)、21日(火)に、7月の誕生日会を行いました。

今月は9名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます！！**

いつまでもお元気にお過ごし下さい

## 手 工 芸



作成期間 6月15日(月)～6月27日(土) 巻きすを使ったあさがおの壁掛け飾りの作成を行いました。折り紙であさがおの花を折り、巻きすに貼り付けました。あさがおの花を折る作業は難しく指先使う訓練も行うことができました。夏らしさが表れ、涼しさを感じられます。今の時期にピッタリの壁飾りです。



大きなすだれに三枚のあさがお飾りを貼り付け、みんなで協力して一つの作品を作りました。この壁掛けのあさがおは難しい折り方をしています。繊細な作業が多く大変でしたが綺麗な仕上がりになっています。大きく迫力がありフロアに彩を加えています。



作成期間 6月29日(月)～7月11日(土) 新しい壁面の作成を行いました。遠近法を使い、色鮮やかな向日葵と青空が綺麗に表現されています。黄色の花紙と茶色く色を塗った紙を使い細かく作成されています。青空は折紙のグラデーションで表現され、夏らしい仕上がりになっています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者 G様 女性 88歳

あさがお利用 3年2ヶ月目

現在は杖歩行にて歩行状態も安定し、自立した生活を送っている。在宅では杖なしで生活をしている。静脈瘤、腰椎圧迫骨折の手術後、足が今までのようにうまく動かなくなり、杖を使っただけの生活となった。あさがおの利用を始め、階段の上り下りを行うことができなかったが、手すりにつかまればできるようになった。また、歩行状態も安定し、リハビリの成果を実感している。現在の介護度は要支援2である。在宅では家事は全部自分で行い、買い物にも出かけている。山登りやスポーツを行うことが好きであり、もう一度山に登ることや、スポーツをスムーズに行うことを目標としている。リハビリは自転車、マシン(重りをつけた筋力トレーニング)、温めなどを行っている。普段の生活の中で積極的に体を動かす時間を作ることは難しく、定期的にあさがおを利用し、リハビリを行うことができる機会を大切にしている。職員には丁寧に対応を頂き、あさがおのリハビリに満足している。これからも積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指し自立した生活を送りたい。また、趣味でコーラスにも参加をしていた。コロナウイルスの影響でしばらく練習を行うことができない状態が続き、声が出づらくなってしまった。そのため音楽療法にも期待をしている。あさがおの音楽療法で発声練習を行い、コーラスの再開に備えていきたい。

## 8月のイベント

☆ 誕生日会 8月20日(木)、22日(土)

☆ 夏祭り 8月14日(金)、15日(土)

17日(月)



9月も残暑が残り、暑い日々が続いています。今年も猛暑日が多く観測されました。まだまだ熱中症には注意が必要な時期です。特に今年はコロナウイルス対策のため、マスクを着用している時間が長いです。部屋を涼しくし、水分補給をしっかりと行い熱中症対策を万全に行いましょう。街並みには秋の装いが少しずつみられます。夕焼けが広がり、月を眺めて季節感を感じると共に、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



8月20日(木)、22日(土)に、8月の誕生日会を行いました。  
今月は10名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます!!**

いつまでもお元気にお過ごし下さい



## 手 工 芸



作成期間 7月13日(月)~7月25日(土) 羊の小物入れの作成を行いました。牛乳パックを適切な大きさに切り、周囲を紙ヒモで巻き付けました。紙ヒモを綺麗に巻き付けるためには隙間を作らずに巻いていく必要があります。集中力を必要とします。また、モールやフェルトを切り、細かいパーツを作成する作業は難しく、指先を使う訓練にもなります。羊の顔の周囲を綿で飾り付け、可愛い仕上がりになっています

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者F様 女性 78歳  
あさがお利用3年9ヶ月目



以前はハッピー(歩行器)を使用して歩いていたが、あさがおにて精力的にリハビリを行い、現在は杖歩行にて移動を行っている。歩行状態も安定し、自立した生活を送れている。くも膜下出血で入院後、治療を終えて退院し、リハビリを行うためにあさがおの利用を始めた。現在は在宅で家族と同居し、自立した生活を送っているため、現在の状態を維持することを目標としている。

現在は週4回利用している。在宅で積極的に体を動かす機会をつくることは難しくあさがおでリハビリを行う時間を大切にしている。リハビリを行うことにより体が軽くなった。また、以前は肩の状態が悪く肩が上がらなかった。リハビリを続けることにより状態の悪かった肩が上がるようになり、成果を実感している。

リハビリ内容はエアロバイク(自転車のようにペダルを回し腸腰筋を鍛える)、ローイング(重りを付けレバーで持ち上げ背中中の筋肉を強化する)、ホットリズム(温めを行い血液循環を促す)、歩行訓練などを行っている。歩行訓練ではリハビリスタッフと外を歩くこともあり、訓練を行いながら外の景色も楽しめ、季節感も感じることができ充実したリハビリを行えている。職員の丁寧な対応と声がけに満足している。これからも積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指していきたい。また、在宅では家族と一緒に買い物などに出かける機会もある。在宅で自立した生活を続け、家族と過ごす時間も大切にしていきたい。

## 通所夏祭り



8月13日(金)、14日(土)、17日(月)に通所の夏祭りイベントを行いました。お祭りの出し物としてかき氷、駄菓子、ヨーヨー&スーパーボールすくい、輪投げを行いました。昔懐かしいものが多く当時を思い出しているご様子でした。当時を思い出すことは回想と呼ばれ、懐かしいものに触れ、体験して思い出す回想法は認知機能の向上にとっても有効的です。イベント食として、たこ焼き、焼きそば、ミニドックが提供されました。おやつにはアイスとコーヒーゼリーを食べて夏の暑さを潤しました。皆で充実した時間を過ごし、楽しい夏祭りを行うことができました。

## 9月のイベント

- ☆ 誕生日会 9月14日(月)、16日(水)
- ☆ 敬老会 9月21日(月)、22日(火)



涼しい日々が段々と増えてきて秋の装いが感じられます。稲穂が実り、新米の収穫の時期を迎えています。紅葉や銀杏が街並みを彩り、木々が秋らしさを伝えてくれています。秋は気候も過ごしやすくなり、新しいことに挑戦するのに良い時期です。運動や読書、食欲の秋など楽しいことが多くあります。また、季節の変わり目を迎えて体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理を行い、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



9月14日(月)、16日(水)に、9月の誕生日会を行いました。

今月は10名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます！！**

いつまでもお元気にお過ごし下さい



## 手 工 芸



作成期間 7月27日(月)～8月8日(土) 和風の小物入れの作成を行いました。小さなカゴに水分を含ませた半紙で包み込み、和紙で飾りつけを行いました。全体をニスで加工して艶を出しています。ニスは筆を使って塗り付けを行いました。筆を使う作業は指先を使う訓練にもなり、ペンを使う動作など日常生活の訓練にもなります。和風で秋の装いが感じられ、今の時期にピッタリです。



作成期間 8月10日(月)～8月22日(土) 毛糸を使ったハンガー飾りの作成を行いました。ハンガーに毛糸を巻き付けてフラミンゴや花飾りを表現しています。ハンガーに毛糸を綺麗に巻き付ける作業は難しく繊細な作業が必要であり、集中力が鍛えられます。色鮮やかで可愛い仕上がりになっています。



作成期間 8月24日(月)～9月5日(土) 新しい壁画の作成を行いました。カボチャやおばけ、コウモリなどハロウィンをモチーフにした壁画になっています。細かいパーツも作成して天井から吊り下げ、華やかさに彩を加えています。秋らしくハロウィンを表現した今の時期にピッタリな壁画になっています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者 G様 女性 86歳

利用3年1ヶ月目



脳梗塞で入院後、リハビリを行うためにあさがおの利用を始めた。生活範囲も少なくなっていたため、リハビリを行い移動訓練、他者と交流する機会も作りたかった。利用を始めて3年程度経過している。その間にも在宅などで転倒、骨折があり入退院をくり返し、その時期に適したリハビリを行い、歩行する時は杖とシルバーカーを使用していた。現在は歩行器と4点杖を使用している。歩行状態も安定し、在宅で家族と共に自立した生活を送れている。体調も安定し、リハビリの成果を実感している。

リハビリの目標は「現在の状態を維持すると共に、杖だけで歩行することが出来る」ことだ。在宅では体を動かす機会をつくることは難しいため、現在は週3回利用して積極的にリハビリを行っている。リハビリ内容はローイング(重りを付けレバーで持ち上げ背中中の筋肉を強化する)、ホットリズム(温めを行い血液循環を促す)、歩行訓練、作業療法(洗濯バサミを所定の場所に移動させ指先のトレーニングを行う)などを行っている。療法士の丁寧な対応と声がけ、リハビリに満足している。

これからも積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指していきたい。また、自分の状態に合ったリハビリを療法士の方と内容を考え実行していきたい。他の利用者様とも楽しい時間を過ごしている。これからもリハビリを行い、家族と過ごす時間も大切にすると共に、在宅で自立した生活を続けていきたい。

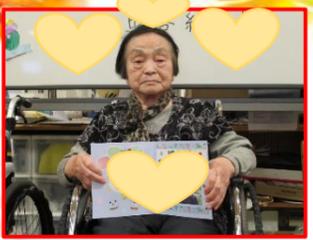
## 10月のイベント

☆ 誕生日会 10月19日(月)、20日(火)



段々と寒い日々が増えてきて本格的な冬の到来を感じます。今年は秋になっても暖かい日が多く紅葉が例年より遅く感じられます。木の葉が色づき街並みに彩りを添えています。日が落ちるのも早くなってきました。温度変化で体調を崩しやすく、コロナに加えてインフルエンザも流行する時期です。体調管理を行い、うがいや手洗いなど感染対策を万全に行いましょう。暖かくすることを心掛け、元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



10月19日(月)、20日(火)に、10月の誕生日会を行いました。  
今月は15名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます!!**

いつまでもお元気にお過ごし下さい

## 手 工 芸



作成期間9月7日(月)～9月19日(土) 秋の和風照明(行灯)の作成を行いました。牛乳パックの四方を切り抜き、内側から障子紙を張り付けて灯りが綺麗に見えるようにしています。華やかな色紙を回りに貼り付け、折り紙を紅葉や銀杏の形に切り抜き飾り付けを行いました。LED キャンドルライトの上に被せて綺麗にライトアップされて、秋の装いを感じることができます。



作成期間9月21日(月)～10月3日(土) ビニール袋入れホルダーの作成を行いました。筒の上部からビニール袋を収納し、下から取り出します。大小二つの作成を行いました。周りは綺麗な色紙で装飾し、リボンやレース、ビーズなどで飾り付けを行いました。筒の回りに色紙を巻きつける作業は難しく集中力を必要とします。丸い物に装飾を行っていくことは細かく繊細な作業が要求され指先を使う訓練にもなります。それぞれ個性があり、色鮮やかで可愛い仕上がりになっています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者H様 女性 84歳  
利用1年6ヶ月目



多発性腰椎圧迫骨折で入院後、集中的にリハビリを行うためにあさがおの2階に入所した。リハビリの効果もあり、在宅復帰を果たした。引き続きリハビリを行い足腰の状態を維持、向上させるために通所の利用を開始した。現在は杖や歩行器を使用して移動を行い、自立した生活を送っている。

以前は腰や左足にかけて痛みがあったがリハビリを行い段々と痛みも緩和してきた。主にローイング(重りを付けレバーで持ち上げ背中中の筋肉を強化する)、レッグプレス(足を使って前後に動き下肢筋力を鍛える)などのマシンを使った訓練を行っていた。現在は症状も改善傾向で歩行訓練や足に重りを巻き付け、上げ下げを行う筋力トレーニングにリハビリメニューを変更している。在宅では体を動かす機会をつくることは難しいため、通所リハビリで療法士の声掛けや対応、リハビリ内容に満足している。

今年の夏から食欲不振があり体調不良が続いていた。その後在宅で転倒があり、腰や足の痛みが再発してしまった。現状は少しずつ改善傾向にある。今後はリハビリメニューを療法士と相談し、目標は「足腰の痛みを緩和し、以前の状態に戻る。一人で散歩や買い物に出掛ける」ことだ。現在は家族と共になら出掛けることができるが、これからは一人でも外出できるようにしていきたい。積極的にリハビリを行い、筋力や体力の維持、向上を目指して在宅で自立した生活を続けていきたい。

## 11月のイベント

- ☆ 誕生日会 11月20日(金)、23日(月)
- ☆ 通所運動会 11月16日(月)、17日(火)

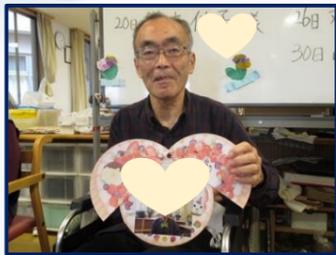




気温が低くなり本格的な冬の到来を迎えています。木々の葉は落ち葉となり、イルミネーションが街並みに彩を加えクリスマスを迎えようとしています。令和2年がもうすぐ終わりを迎えようとしています。今年はコロナウイルスの流行により歴史に刻まれるような変化の多い一年になりました。令和2年の振り返りをしてみましょう。12月は感染も拡大する傾向にあります。対策を万全に行い元気にあさがおにおいて下さい。



## 誕生日会



11月20日(金)、23日(月)に、11月の誕生日会を行いました。  
今月は10名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます!!**

いつまでもお元気にお過ごし下さい



## 手 工 芸



作成期間 10月5日(月)~10月17日(土) フェルトの渦巻きコースターの作成を行いました。二色のフェルトを細長く切り、巻き付けてグラデーションを表現しています。巻いた物を19個作成して一つにまとめ、コースターを作成しました。フェルトを巻く作業は難しく指先を動かす訓練も行うことができました。竹串や楊枝など道具を使用することで巻き付け作業をスムーズに行うことができました。色使いに個性があり、カラフルで綺麗な仕上がりになっています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者I様 女性 92歳  
利用3年4ヶ月目



胆石性胆管炎にて入院し、結石を除去する治療を行った既往があり、結石が溜まりやすい傾向がある。リハビリを行い下肢筋力低下の予防や他者との交流を目的としてあさがおの利用を開始した。足の筋力が弱まってきたと感じる時があるが、現状では体の動きや可動域などに不自由はなく自立した生活を送っている。動いていないと足が弱くなる不安もあり、体を動かす機会を増やしていきたいという希望がある。また、リハビリ目標は『現在の状態を維持し、外出をする機会を増やす』ことだ。今後もリハビリメニューを療法士と相談し、積極的に体を動かして自立した生活を続けていきたい。

リハビリ内容はエアロバイク(自転車のようにペダルを回し腸腰筋を鍛える)、ローイング(重りを付けレバーで持ち上げ背中を強化する)、レッグプレス(足を使って前後に動き下肢筋力を鍛える)の3つのマシンを使用し、歩行訓練やホットリズム(温めを行い血液循環を促す)も行っている。体調などから体が重いと感じる時もあるが動いていると体が慣れてくる。在宅においても普段から散歩をすることを心掛けている。本格的な訓練を行うことができ、体の調子も良いと感じている。療法士の声掛けや対応、リハビリ内容に満足している。また、他利用者様と触れ合う機会も大切に感じ、やる気に繋がっている。これからもリハビリを行い筋力や体力を維持、向上させ自立した生活を送っていきたい。

## 通所運動会



11月16日、17日の二日間で通所の運動会を行いました。今年の運動会はコロナウイルス対策を万全に行い、規模を縮小して行いました。種目は体操、玉入れ、輪ゴムの箸渡し、職員による出し物、パン食い競争を行いました。玉入れや輪ゴムの箸渡しでは皆で協力して競技を行うことができました。普段のリハビリの成果を発揮することができ、少しの時間ではありましたが楽しく充実した時間を過ごすことができました。



## 12月のイベント

☆ 誕生日会 12月18日(金)、19日(土)

☆ クリスマス会 12月21日(月)、22日(火)、23日(水)



今年も残すところあとわずかとなりました。新年を迎え令和3年になろうとしています。新年にはお正月飾りが街並みを彩ります。令和2年は皆様にとってどんな年になりましたか？昨年はコロナウイルスの流行により歴史に刻まれるような変化の多い一年を迎えました。まだまだ大変な時期が続きます。今年の夏には東京オリンピックが開催され、活気が溢れる予定です。今後も感染対策を行い元気にあさがおにおいで下さい。

## 誕生日会



12月18日(金)、19日(土)に、12月の誕生日会を行いました。  
今月は15名の方が誕生日を迎えられました。

**おめでとうございます！！**

いつまでもお元気にお過ごし下さい

## 手 工 芸



作成期間 11月16日(月)～11月28日(土) クリスマスの壁面の作成を行いました。型紙を使ってフェルトを切り各部のパーツを作成していきました。サンタクロースやトナカイ、ベルや雪の結晶など綺麗に作成されています。フェルトを切りパーツを作成する作業は難しく指先の繊細な動きが必要です。普段のリハビリの成果を活かして作業を行い、指先を使う訓練も行うことができました。クリスマス会に彩を加え、可愛く綺麗な仕上がりになっています。

## クリスマス会



12月21日(月)、22日(火)、23日(水)の3日間で通所のクリスマス会を行いました。今年はコロナウイルス対策を万全に行い、規模を縮小して行いました。初日は音楽療法をメインに行い、クリスマスソングや冬の音楽で盛り上がりました。二日目からは劇やハンドベル、歌など職員による出し物を行い楽しい時間を過ごすことができました。会食ではパンケーキにトッピングを行って頂き美味しそうな仕上がりになり、普段のリハビリの成果を発揮することができていました。少しの時間ではありましたが楽しく充実した時間を過ごすことができました。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者J様 男性 84歳  
利用8年9ヶ月目



9年前に自転車に乗っている時に車と接触して交通事故に遭い、右股関節を骨折したため入院となった。その後人工股関節置換手術を行い退院し、集中的にリハビリを行うためにあさがおの利用を開始した。現在は杖を使用して移動し、体調や歩行状態も安定している。足に痛みや痺れがある時があるが、現状では体の動きに不自由はなく自立した生活を送っている。この8年間の間に海外旅行に2回行くことができた。現在はバスや電車など公共交通機関を利用して移動を行い、いろいろな交流や活動を行っている。

リハビリを行っていないと足腰が弱くなり、動けなくなる不安もあり、リハビリや体操など体を動かす機会を増やしていきたいという希望がある。また、リハビリ目標は『現在の状態を維持し、なるべく長い間杖を使用して歩き続ける』ことだ。今後もリハビリメニューを療法士と相談し、積極的にリハビリを行って行きたい。

リハビリ内容はエアロバイク(自転車のようにペダルを回し腸腰筋を鍛える)、ローイング(重りを付けレバーで持ち上げ背中筋を強化する)、レッグプレス(足を使って前後に動き下肢筋力を鍛える)のマシンを使用し、階段昇降や歩行訓練も行っている。療法士の声掛けや対応、リハビリ内容に満足している。また、音楽を行っていたこともあり、音楽療法も楽しみにしている。これからも積極的にリハビリを行い、筋力や体力の向上を目指して自立した生活を続けていきたい。

## 1月のイベント

- ☆ 誕生日会 1月15日(金)、18日(月)
- ☆ お茶会 1月6日(水)、7日(木)



関東でも初雪が観測され、厳しい寒さを迎えています。令和3年も早いもので一ヶ月が過ぎようとしています。寒気は残りますが段々と日が長くなり、明るい時間が増えてきました。2月の下旬頃には梅の蕾が少しづつほころびを始め、街並みを彩る準備を始めます。1月には2回目の緊急事態宣言が発令されました。今までに前例がなくまだまだ厳しい時期が続きます。今後も感染対策を行い元気にあさがおにおいて下さい。

## 誕生日会



1月15日(金)、18日(月)に、1月の誕生日会を行いました。  
 今月は19名の方が誕生日を迎えられました。  
**おめでとうございます!!**  
 いつまでもお元気にお過ごし下さい

## 手工芸



作成期間 12月23日(水)~12月30日(水) 新年の干支(丑)をモチーフにした壁画の作成を行いました。トイレットペーパーの芯を半分に切り、色紙を貼り付けて富士山のパーツの作成を行いました。色を上から段々濃くしてグラデーションを表現しています。干支の丑は紙粘土を使って作成しました。立体的に表現され可愛い仕上がりになっています。壁画のパーツ作成は普段手工芸に参加しない利用者様にもご協力を頂くことができました。気軽に参加することができ、多くの方に参加して頂きました。普段のリハビリの成果を活かすこともでき、新年を迎えるお祝いに彩を加えています。

## カルタ取り&お茶会



1月4日(月)にカルタ取り大会、1月6日(水)、7日(木)に新年のお茶会を行いました。カルタ取り大会ではお正月らしいレクリエーションをみんなで楽しむことができ、盛り上がりました。お茶会では芋餅とお汁粉で新年のお祝いを行いました。芋餅は材料を用意して利用者様に生地をこねて形を作って頂き、職員が焼いて作成を行いました。生地を作る作業は力が必要であり、形を作る作業は指先の細かな動きが必要です。普段のリハビリの成果を発揮することができ、皆で協力して作業を行うことができました。少しの時間ではありましたが楽しく充実した時間を過ごすことができました。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者K様 男性 84歳  
 利用1年3ヶ月目



頸髄損傷の手術、治療を行うために1年弱入院していた。入院中に風邪をこじらせてしまい入院が少し長引いてしまった経緯がある。入院中は車いすを使い移動を行っていたが、退院時歩行器を使用して移動ができる程度には回復していた。軽度の麻痺が残り、入院中の筋力低下や歩行状態の改善を目指し、集中的にリハビリを行うためにあさがおの利用を開始した。

利用を開始してしばらくは歩行器を使用して移動を行っていたが、リハビリの成果もあり現在は杖を使用して移動を行っている。体調や歩行状態も安定していて自立した生活を送っている。軽度の麻痺は残っているが生活には支障はない。在宅では1~2Km程度散歩をすることもできる。リハビリ目標は『現在の状態を維持し、杖なしで歩き続ける』ことだ。現在もある程度ならば杖なしでも歩行することができるが転倒する不安がある。今後もリハビリメニューを療法士と相談し、積極的にリハビリを行って行きたい。

リハビリ内容は歩行訓練、筋力トレーニングをメインに行っている。階段昇降や歩行訓練(外も含む)、エアロバイク(自転車のようにはペダルを回し腸腰筋を鍛える)、ローイング(重りを付けレバーで持ち上げ背中中の筋肉を強化する)、レッグプレス(足を使って前後に動き下肢筋力を鍛える)等のマシンを使用し、100回行うことを心掛けている。療法士の声掛けや対応、リハビリ内容に満足している。また、これからも積極的にリハビリを行い、筋力や体力の向上を目指して自立した生活を続けていきたい。

## 2月のイベント

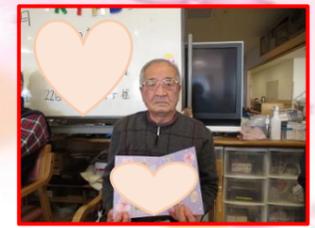
- ☆ 誕生日会 2月17日(水)、19日(金)
- ☆ リハビリ主催音楽祭 2月27日(土)



※あさがお通信の配布、掲示に関し、掲載されている全てのご利用者様の同意を得ております

段々と日が長くなり、梅の花が街並みに彩を添えています。寒さの中にも段々と暖かい日が増え春の到来を近くに感じます。3月の下旬には桜が開花し始めます。卒業式を迎える時期でもあり風情や情緒を感じることが出来ます。延長された緊急事態宣言も解除される予定です。まだまだ予断を許さない状況であり、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。感染対策を万全に行い元気にあさがおにおいて下さい。

## 誕生日会



2月17日(水)、19日(金)に、2月の誕生日会を行いました。  
 今月は20名の方が誕生日を迎えられました。  
**おめでとうございます!!**  
 いつまでもお元気にお過ごし下さい

## 手工芸



作成期間1月4日(月)~1月16日(土) タオルとフェルトで作る新年の干支(丑)人形の作成を行いました。牛乳パックを和柄の包装紙で包み、人形を入れる箱も作りました。フェルトを自由に切って頂き、人それぞれ様々な表情や模様を作成しています。フェルトの切る作業は難しく利用者様同士協力して作業を行う様子もみられました。細かなパーツの作成は指先を使う訓練にもなり集中力が鍛えられます。近頃では今まで手工芸に参加していなかった利用者様にも参加して頂く機会が増えました。手工芸は普段のリハビリの成果を活かす場面が多く存在します。皆で楽しく協力して作成した作品は可愛く仕上がり、新年の飾りに彩を添えています。

## リハビリテーション&ご利用者様の声



利用者L様 女性 96歳  
 利用9年3ヶ月目



86歳の時に風邪をこじらせてしまい入院をした経験がある。入院中は食事も十分に食べられない状態であり足腰も弱ってしまった。症状が改善し退院することができたが足腰は弱ったままであり、歩行状態も以前に比べたら不安定であった。退院後は杖歩行にて移動を行っていた。入院中の筋力低下や歩行状態の改善を目指すと共に以前の体調に戻っていききたいという思いからリハビリを行うためにあさがおの利用を開始した。

在宅では体を動かす機会を作ることは難しく休みの時は寝ていることが多い。リハビリを行っている調子が良く体が軽くなり楽になったと感じている。現在は週5回利用して集中的にリハビリを行っている。加齢による衰えを感じる時もあるがリハビリの成果もあり現在は体調や歩行状態も安定していて自立した生活を送っている。リハビリ目標は『現在の状態を維持し、自分で歩き続ける』ことだ。今後もリハビリメニューを療法士と相談し、積極的にリハビリを行って行きたい。

リハビリ内容は歩行訓練、マッサージ、平行棒、足に重りやゴムバンドを付けて上げ下ろしを行う筋力トレーニングをメインに行っている。マシンは使用していない。足上げは200回行うことを日々の目標として取り組んでいる。また、ホットリズミー(温めを行い血液循環を促す)を行うと首や肩、腰が楽になる。療法士の声掛けや対応、リハビリ内容に満足している。積極的にリハビリを行い、筋力や体力の向上を目指して自立した生活を続けていきたい。

## イベント食



2月3日(水)に節分を祝うイベント食が行われました。太巻きは色鮮やかでとても美味しそうです。煮物やお吸い物など節分のお祝いに彩を添えています。今年の恵方巻を食べる方向は南南東でした。恵方巻をその年の恵方に向かって静かに食べることにより福を呼び込み、厄払いにもなるといわれています。令和3年が皆様にとって良い一年になるようにと節分のイベント食が行われています。おやつは可愛い鬼の形をしたお菓子が提供され節分らしさが表れています。

## 3月のイベント

☆ 誕生日会 3月19日(金)

☆ お楽しみ会 3月24日(水)、3月25日(木)

