

【入所】初詣



施設の近くにあります
天祖神社にて
職員と皆様で初詣♪
今年も運良く晴天！
寒かったですが
お天気に恵まれました☀
時間帯も良かったのか
混雑も避けられ良かったです。



二〇二五

2・3月の主な行事

【入所イベント情報】

3月1日～31日まで各フロアでは「桜の飾りつけ」と「ちぎり絵」を行う予定です♪

各フロアどんな飾りつけになるのか楽しみです♪

写真を掲載する予定ですでお楽しみに！！

【通所イベント情報】

今回の調理レクリエーションは、「フルーツサンド」です♪
期間は2月17日～22日までを予定しております。
写真を掲載する予定ですでお楽しみに！！
クイズ大会や、スリッパ並べ、キックボリング、輪投げ
お手玉落とし、パック詰め競争、ビンゴ大会などなど、
日々のレクリエーションも充実しております♪

【入所】新年壁画②【1月号、2月号特集】



初詣をされた皆様の後ろ姿の写真を使った作品です◎♪

【入所】書初め



1人1文字の書初め！皆様の素敵な合作です。



おでん会



まだまだ寒い日が続くので
皆様と温か～いおでんを
楽しみました♪



伊豆大島の椿



医療法人社団 湖聖会
介護老人保健施設キーストーン
〒136-0071
東京都江東区亀戸三丁目36番1号

🌸 今月は呼吸機能を改善する体操です。 🌸



① ・呼吸する際に使う筋力を強くする。
 ・肺活量の改善
 ※マスクで見えませんが、郡司さんは口をすぼめております。

鼻から息を吸ってから口をすぼませて
 ふっ！ふっ！と2回息を吐き、
 3回目ふう〜〜〜と息を全部
 吐いてください。
 ※吸って→吐ききるまで1セット×3セット

背筋を伸ばす。

② ・背筋の筋力を強くする。
 ・胸の可動域の改善



ア 両手を組み顔を下に向けて
 口で息を吐きながら両腕を
 前に伸ばします。
 伸ばしきったところで、鼻から
 沢山息を吸い3秒止めます。



イ ②で息を吸って3秒止めたあと、すぼめた口から息を吐きながら体を起こします。
 写真のように左右の肩甲骨を寄せるように肘を引きます。
 息を吐ききって3秒止めます。

注意事項

- ・呼吸が苦しくなったり、頭がフラフラしそうになったら中止して下さい。
- ・椅子から落ちないように注意して下さい。
- ・力まず、リラックスした状態で行ってください。



モデル：郡司ショート相談員（左）
 アドバイザー：加藤入所在宅統括係長
 （作業療法士（右））

【デイケア】りんごのコンポート作り



りんごを甘く煮た「りんごのコンポート」。
 沢山作りました！
 音楽プレーヤーで楽しい音楽を流しながら
 ホットプレートを2つ使って調理していたら・・・。
 途中ブレーカーが落ちるハプニング！笑
 そんなハプニングを乗り越え出来たコンポートは
 いかがでしたか！？笑

コンポートは
 発祥はヨーロッパ！
 果物の保存にも
 役立つレシピです♪



【デイケア】皆様の作品



皆様の素敵な作品がフロアを彩っております😊♪