

【入所】お花見

キーストーン前の公園の桜を見に行きに来ました♪
少し肌寒かったですが・・・桜は見事に満開で
あまりの綺麗さに気持ちが温くなりました。

素敵な写真が沢山撮れましたので掲載させていただきます😊



【入所】フルーチェ作り



暑い日が続きます。
そんな日にはサッパリと冷たいフルーチェ！
皆様「美味しい～」と笑顔です😊
カメラを向けるとニッコリと笑顔でポーズを取って下さり
こちらも自然と笑顔になりました😊

5・6月の主な行事

【入所イベント情報】

5月1日～31日まで「鯉のぼり作り」を行います♪♪

6月1日～30日まで「フラワーボックス作り」を行います。

6月23日～29日まで「スムージー作り」を行います♪

写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

【通所イベント情報】

今回の調理レクリエーションは「フルーツムース作り」です
期間は5月26日～31日までを予定しております。

写真を掲載する予定ですので楽しみに！！

借り物競争や、ビンゴ大会、懐かしのCDチェンジャー、
久々のカラオケ、5月12日限定の母の日ゲームなど
日々のレクリエーションも充実しております♪

代表の誕生日をお祝いしました



4月16日オンラインで
代表である「湖山 泰成」の
誕生日をお祝いしました！
全国の法人職員が一斉に
自作した誕生日カードを
掲げました。

← キーストーン作のカード♪

詩吟発表会

4月17日デイケアスペースにて
ドライバーの森村さんによる
詩吟発表会♪

去年も同じ時期に行い好評でした。

今年も大好評に終わりました！



ドリフ鑑賞会

春といえば「お花見」「新生活」
そして・・・「お笑い」ですね（笑）
皆様でドリフを鑑賞して大笑い！！
とても賑やかな時間を共有しました。
同じ空間で同じものを見て笑い合って
素敵な事ですよ♪♪♪



亀戸天神の藤



医療法人財団 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「膝の痛みを予防する」です。

負荷をかけた状態で足を開閉したり、ひざを伸ばすことで、ひざ周りの筋肉が鍛えられます。筋力が向上することで、ひざの関節の負担が軽減され、痛みの予防につながります。

① 脚の開閉 外側・内側各5回



※足は閉じてください
両手を膝の外側に当てて膝を開いて
5秒間押し合います。

※足は閉じたままです
腕を交差させて両手を膝の
内側に当てて、膝を閉じて
5秒間押し合います。

腕を交差
させます

モデル：郡司相談員（上）
アドバイザー：加藤入所在宅統括係長
（作業療法士）

② 膝伸ばし 左右各3回



膝を伸ばします
片足を真っ直ぐ前に伸ばし、
5秒間保持します。

※膝の向きは真っ直ぐ
伸ばした片足の膝はまっすぐに
したままつま先だけを左右交互に
3回倒し、その後ゆっくり足をおろします。

※座位安定の為
椅子の両端を持ってください

注 意 事 項

椅子からの転落に注意して
下さい。

太もも、膝に痛みを感じたら
すぐに中止してください。

【デイケア】どら焼き作り



どら焼きの生地が
何と緑色！！
実は抹茶パウダーを
一緒に混ぜた
抹茶生地なのです♪
バター＆あんこを
温かい抹茶生地で
挟みました😊



生地を返したり
あんこを挟んだり・・・。
良いリハビリとなります♪



【デイケア】ランドセルゲーム



ランドセルを背負って逃げる職員！
ランドセルの中に玉を投げ入れます。
多く玉を入れた人の勝ちです♪

久しぶりにランドセルを背負って
気分は小学生♪笑

