

## 【入所】菖蒲湯

今年の菖蒲は  
去年よりグレードアップ！  
更に青々しく太い立派な  
菖蒲です♪  
年に一度の菖蒲湯  
楽しんで頂けたかと思います。



↑  
事務の工藤さん  
菖蒲の発注  
ありがとうございます！  
(広報 天笠より)

↑  
こちらの画像は過去のデイケアでの菖蒲湯の様子です。  
(気持ち良さそう～😊♪)

## 【入所】こいのぼり作り

皆様思い思いに色付けしたこいのぼりを壁に貼り  
一枚の壁画を作成しました♪



😊ポールの笑顔が可愛い！😊



## 6・7月の主な行事

### 【入所イベント情報】

7月1日～7日まで短冊を飾ります！  
今年はどうな願い事をするのか楽しみです♪♪  
7月1日～31日まで「うちわ作り」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】

7月23日～28日は、調理レクリエーションです♪♪  
「紫陽花ゼリー作り」を行います！！  
その他にも、ビンゴ大会、カラオケ大会、クイズ大会、  
綱引き、洗濯ばさみゲームなどなど・・・。  
雨降りゲームや父の日ゲームなど6月にちなんだゲームも  
行いますので皆様お楽しみに♪  
写真を掲載する予定です！！

## 5年10年15年勤続表彰



長く勤務頂いた職員に  
賞状とギフトカードをプレゼント😊

今年は5年表彰者が2名  
15年表彰者が1名でした。

これからも一緒に勤務頑張りましょう！

＼ありがとうございます！



### 新入職員フォローアップ研修

5月27日に静岡にある施設を  
新入職員達と数ヶ所巡って来ました！  
各施設のサービス種類だけではなく  
施設の「色」も知る事が出来た一日でした。



キーストーン  
だより

6月号

錦糸公園の紫陽花



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

# 🌸 今月は骨粗しょう症を予防する体操です。🌸

**どすこい!** 相撲の四股踏みと突っ張りは骨に適度な刺激を与えます。

## ① 四股踏み

※左右各10回



㊦かかとに痛みが出ないように軽く片足ずつかかとで床を打ちます。

①足を開いて片足を上げドスンと下ろして床を打ちます。

**はっけよい!**

## ② 壁ドン! つっぱり

※左右各10回



㊧壁に向かって腕を真っ直ぐ前に出します。



①腕を真っ直ぐ前に出した後写真のように手のひらで軽く壁を打ちます。



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

## 注意事項

- ・かかとを下ろす、手を付く時は必ず軽く行ってください。
- ・椅子から転落しないように。
- ・足首・股関節・肩に痛みが出たら中止してください。

## 🌸 紫陽花 🌸



キーストーンの敷地に咲いた紫陽花です♡

## 【デイケア】レクリエーション

久しぶりのレクや初めてのレク等盛りだくさんな月でした！  
一部にはなっていますが・・・ご紹介します

### 【カラオケ】

コロナで休止していましたカラオケが復活！！



職員も皆様も  
素敵な歌を  
披露下さいました♪

### 【母の日ゲーム】



大きなボウルに入っている白と黄色のボールを一番早くすくい終えた人の勝ち！  
ゲーム中の皆様はご飯を装う母みたい♪

## 【デイケア】フルーツムース作り



少しジメジメ暑かったので爽やかな甘いムースがとても合っていますね◎  
器に均等にムースとフルーツを入れるのが結構難しい！  
職員と皆様で協力しながら均等に盛り合わせ♪

ご覧の通り  
大成功です◎！