

【入所】クリスマス会

クリスマスも笑って過ごしました！皆でドリフの映像を観て大笑いでした♪



【入所】ケーキデコレーション



美味しくデコレーション出来ました★



魚 移動水族館



初めての移動水族館、職員も利用者様も大興奮！水族館のスタッフの方が魚の解説をして下さいました♪



葛西臨海水族園のスタッフの皆様ありがとうございました♪

1・2月の主な行事

【入所イベント情報】

1月1日～17日まで初詣に行く予定です♪
亀戸天祖神社に行く予定です！

1月1日～31日まで『書初め』を行います♪
新年の抱負を書いていただき、廊下やお部屋などに飾る予定です。

写真を掲載予定ですので楽しみに♪

【通所イベント情報】

ゲートボール、ゆらゆら玉落とし、輪投げ、お手玉タワー、ストラックイン、キックボウリングなどなど♪
楽しいレクリエーションを行っております♪♪
1月26日～31日まで調理レクリエーションを行います♪
お楽しみに！！！

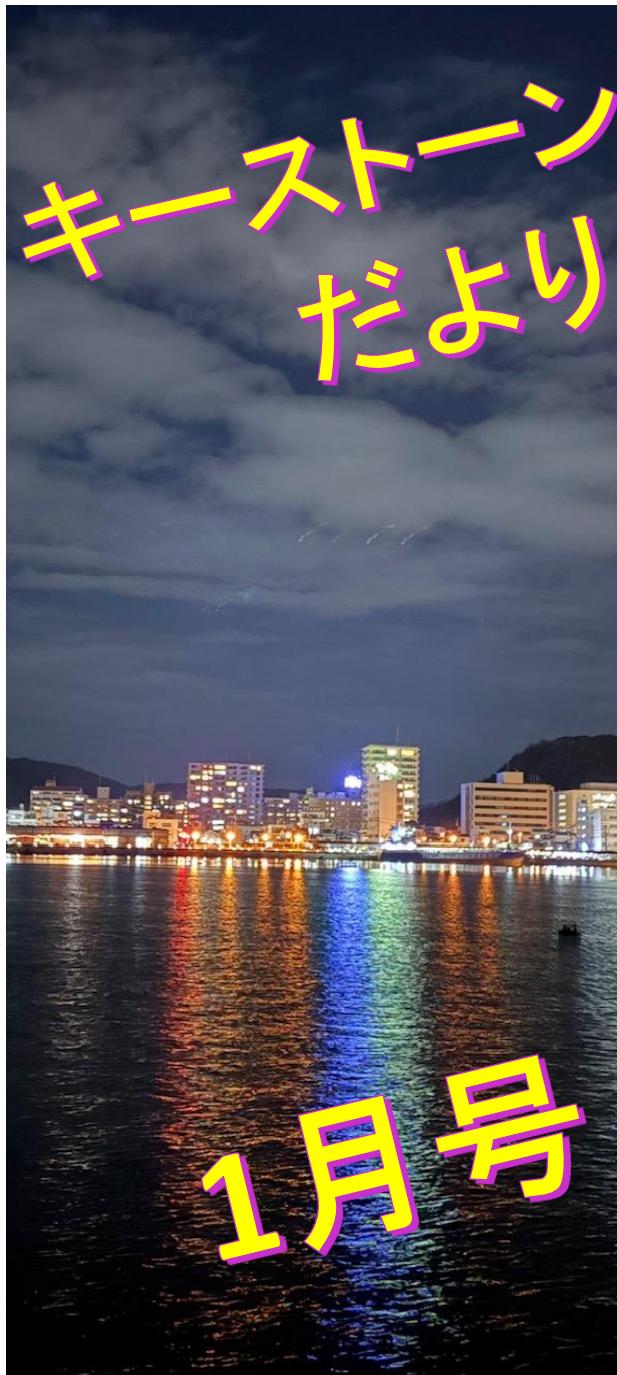
職員へ「ありがとう」プレゼント



事務長から職員
皆さん日頃の感謝
を込めて…♪
お菓子BOXのプ
レゼントを頂きました。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、心より御礼申し上げます。
午年には「勢いよく駆け抜ける」「成長の加速」「行動力」といった意味が込められているそうです。
私たちもこの一年、馬のように元気よく、利用者の皆さんと一緒に前へ前へと進んでいけるよう、努めてまいります。
今年もたくさんの笑顔とあたたかい交流が生まれるよう、
レクリエーションをさらに楽しく工夫していきます！
皆さまにとって健やかで実り多き一年となりますよう、
心よりお祈り申し上げます。
広報委員会



向島（むかいしま）から見た尾道（広島県）

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



今月は便秘を予防・解消する体操です

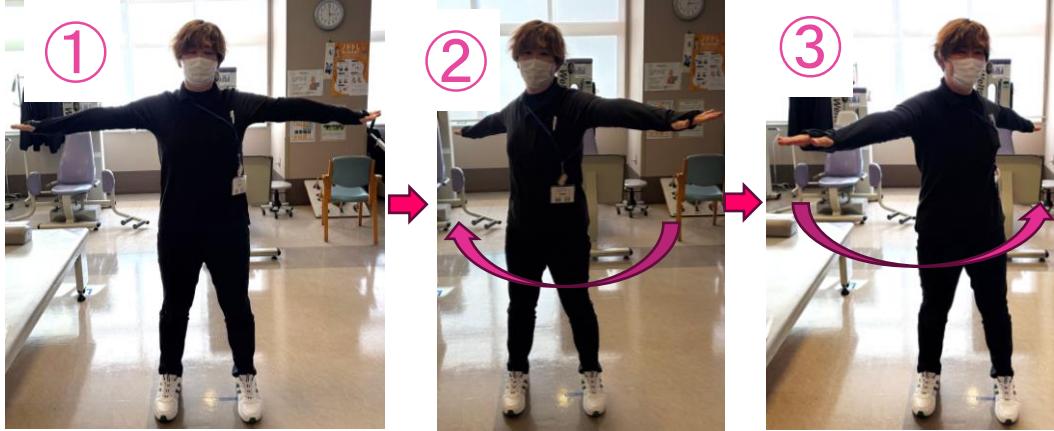


腰やお尻を大きく動かすことで、腸に直接刺激が伝わり、蠕動運動が活発になります。



毎日続けて、便秘の解消と予防につなげましょう。(ぜんどううんどう)

1 TT体操 腸をひねって便秘解消！



- ①足を開いて立ちます。
②③腕を横に伸ばして体を左右にひねります。
※10往復行います。

注意事項

立位で身体をひねるので、バランスを崩して転倒しないように注意してください。椅子を使ってのお尻くねくねは椅子から落ちないように充分気を付けてください。痛みが出たらすぐに中止してください。

2 お尻で進行 しっかり腸を動かして蠕動運動を促そう！

このように畳の上などに座って行ってもよいです。



- ①イスに深く腰掛け、足を開きます。
②お尻を左右交互に浮かせながら、5秒で前に進み、5秒で後ろに戻ります。
(腰(お尻)をくねくねと動かし前後へ) ※3往復しましょう



アドバイザー：右（作業療法士）
加藤入所在宅統括係長
モデル：左（銀座にて勤務中）
遠藤課長

【デイケア】ケーキ作り



【デイケア】クリスマスレク

