

虹の便り

令和5年12月号

福岡県
博多駅



「面会について」

12月31日から1月3日の間は閉館となります。洗濯物の受け取りもできません。それに伴い、面会も中止となります。

1月4日から面会の再開となります。

「通所リハビリ・年末年始の休みについて」

12月31日（日）1月1日（月）、2日（火）、3日（水）を休みとさせていただきます。

1月4日（木）から新年の開始となります。



理美容について

通所理美容日 12月25日（月）、26日（火）

1月22日（月）、23日（火）

入所理美容日 12月11日（月）、22日（金）

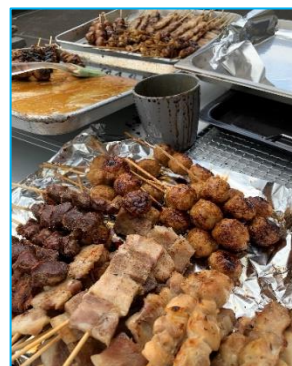
1月8日（月）、26日（金）



「通所リハビリ」

まだまだ感染が心配なので、施設内でお祭りを開催しました。炭火で焼いたお肉は香りだけでも食欲が出てきます。鳥皮、つくねは某有名店の真似をしてタレを何度も付け直して仕上げてみました。時間はかかりましたが、カリカリもちもちになりますね。おいしく召し上がっていただけたのではないかと思います。

来年は大々的に開催できたらいいなと思います。



綿菓子作りも大人気でした。
自分で作って、好みにアレンジして食べるのが一番おいしいですね。

「月刊リハ♪」

木の葉が一枚一枚色がつき霜降る月となりました。❄️❄️

師走に入り寒さがひとしお身にしみる季節がやってきます。🌲🌨️

みなさま年末に向けてご多忙な日々をお過ごしと存じます。🏠

体調には十分ご留意しご自愛ください。📺

冬❄️になると寒くて体が硬くちじこまってしまいます！

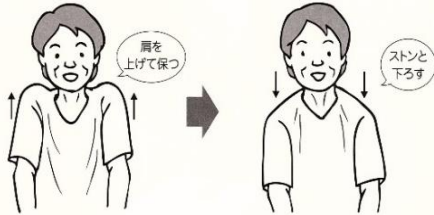
そんな寒い冬を乗り越えるストレッチと運動をご提供させていただきます。

*ストレッチ

①10～20回

1 肩の上げ下げ (10回)

耳に近づけるように肩を上げ、少し保って“ストン”と下ろします



②肩回し5～10回

③左右各15秒

2 肩回し (5回)

両肩に手を置き、肘を大きく前から後ろへ円を描くように回します



3 肩ストレッチ (左右各15秒)

肩に手を置き、反対側に首を傾けます (ゆっくり15秒数えて反対側も)



*運動

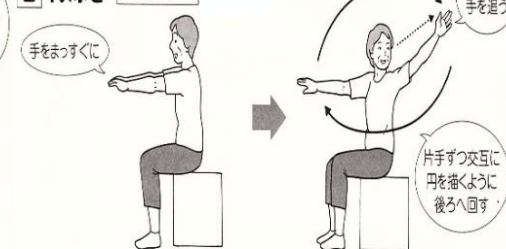
①10回程度

1 平泳ぎ



②20回程度

2 背泳ぎ 左右交互に



「職員リレー」



12月に入り寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

初めまして。介護士の佐藤歩美と申します。

宜しくお願い致します。

こういった記事を書くのは初めてで、何を書いているのか迷いましたが、今回は趣味の一つである映画についてお話をしたいと思えます。

私には、毎年12月の下旬頃になると見たくなる映画があります。作品名は『東京ゴッドファーザーズ』。2003年に公開された長編アニメ作品です。長編といっても90分弱の作品なので見やすいですよ。もう20年も前の作品ですが、あまり古臭さのない作品だと思います。クリスマス～年明けにかけての出来事を描いているので、この時期になるとこの作品を思い出します。

主人公は新宿に住む3人のホームレスです。クリスマスにこの3人が、捨てられた赤ん坊を見つけるところから物語は始まります。この3人がそれぞれに魅力的なキャラクターで、過去と向き合ったり、時には逃げたりもながら、巻き込まれるいくつかの事件を乗り越えていきます。そして年を開ける頃にはさあどうなっているのか…。

写真などは載せられないので文章だけの紹介となりましたが、少しでもご興味を持っていただけたら嬉しいです。

皆様が大切な方と、穏やかな新年が迎えられますよう心よりお祈り申し上げます。今年もお世話になりました、来年もよろしくお願いいたします。

次回は 嶋田 恵さんが担当します。