

介護老人保健施設 せいふう若葉だより

〒666-0236 兵庫県川辺郡猪名川町柏梨田イハノ谷250番地
TEL 072-766-7410 FAX 072-766-7411

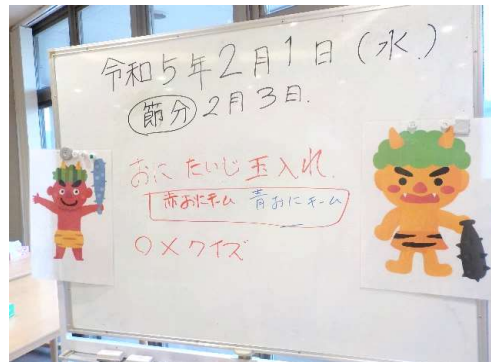


令和5年
3月発行
第53号

節分も過ぎ、ようやく春の気配が感じられるようになりました。寒さの中にも春の兆しを感じる昨今、どうぞお健やかに過ごして下さい。

入所

節分で豆まきをして鬼退治をしました～(^)/
「えいっ!」「ほらっ!」皆様必死に鬼に豆を投
げていました!



うぎゃー
やられた～
うぎゃー



節分〇×クイズ～

鬼の色によって持っている棒がちがいますよ～(^^)/



バツ～
わはは
(^^)/



知ってるで～！
全部しってる～
(^^)♪



◆ガラス越し面会のお知らせ

新型コロナウイルス感染対策の為、直接対面の面会や施設内立ち入り制限は引き続き継続させて頂いています。

時間は1回10分間の完全予約制で、月曜日～金曜日（祝日除く）の①15：15～②15：30～の

2回で実施しております。面会者人数は1回3名様まで、ご家族・ご親族のみでお願い致します。

※ご予約は月曜日～金曜日（祝日除く）の14時～16時の間でお電話にて承っています。TEL 072-766-7410

詳しくはせいふう若葉のホームページの面会のお知らせをご覧ください。

◆ご協力をお願い

入所者さまへのお荷物の預かりや、お洗濯物の受け渡しは1階受付前に対応させて頂きます。

受け渡しの際、検温と体調確認表のご記入をお願い致します。

配膳やお食事の介助等の都合上、申し訳ございませんが洗濯物の受け渡しは下記の時間内でお願いいたします。

ご理解とご協力の程、引き続きお願い致します。

受付時間：午前9：00～11：30

午後13：00～17：30

4月の予定

訪問歯科・・・ 12日、26日

訪問理美容・・・ 19日

ご希望ありましたらお電話でお知らせください。

3月 デイケア

昼食イベント

綺麗に盛り付けられています。



2月16日(木)
目の前でお肉を焼いて食べてもらうイベントがありました。
A4ランクのお肉でとてもやわらか



分厚いお肉を焼いていますよ



作品作

3月の壁画はチューリップ畑



たくさんのチューリップが咲きました

カレンダー作

ひな祭りモチーフ

可愛いのが出来たよ〜



リハビリ通信

ローイングマシン編

今月はローイングマシンについてご案内致します！

どんなマシンなの？



背中が丸まず、姿勢を正しく保つ背筋群を強化することができます。

腰痛があるけど大丈夫？



負荷をコントロールすれば安全に使用できますよ！

やってみようかしら？



お体に合うかどうか見せて頂きますので、興味のある方は担当者にお声かけ下さい！

正しい使い方

基本：背もたれにはもたれないのがポイント！

吐きながら…



①息を吐きながらハンドルを手前に引き…

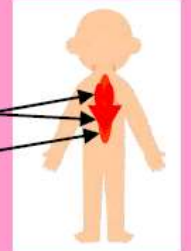
吸いながら…



②息を吸いながらゆっくりと戻します。

コラム

ローイングマシンは効率的に、
①広背筋（背中から腰にかけて）
②菱形筋（肩甲骨の内側）
③脊柱起立筋（背骨の両脇）
を同時に鍛えることができます。
これらの筋肉は良い姿勢を保つために必要で、これらの筋肉が衰えると背中が丸くなり躓きやすくなります。“上半身は鍛えなくても大丈夫よ！”と思われるかもしれませんが、実は転倒予防に役立っているんですよね。一度試してみませんか？





せいふう若葉

給食だより



2023年 3月 第 16号

*せいふう若葉のお食事紹介「3F・デイケア 鉄板焼きイベント」

2月15日・16日に、療養3Fとデイケアで鉄板焼きのイベントを行いました。

(2Fは先月号でご紹介した通り1月に実施いたしました)

お肉は1月と同じA4ランクのステーキ肉を、食べやすいようにサイコロに切って提供しました。野菜の飾り切等の展示は、少し早い?春らしいイメージで作成しています。鉄板は、アイスフィンクという焼き物や揚げ物ができる機材です。今後も、今回好評だった鉄板焼きの他に、天ぷらの、焼きそば、お好み焼き等のイベントも考えています。



*3月の行事食などの予定

3月3日

ひな祭り

ちらしずし

(昼)

3月22日

誕生日会

誕生日ケーキ

(おやつ)

月末には、翌月の献立表をお渡しできます。
ご希望の方は、スタッフまでお申し付けください。