

# 介護老人保健施設 せいふう若葉だより



令和5年  
5月発行  
第55号

〒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

春が訪れ桜が綺麗に咲きました。春のぬり絵をしたり、童謡を歌ったりして楽しく過ごされています。輪投げやテーブルホッケーも楽しそうにされていました。寒暖差が大きい季節ですのでお身体にお気を付けください。(\*^\_^\*)

## 入所



全部入れた～  
ピースピース👌



# レクリエーション活動のご様子

楽しそうに桜の色塗りをしているところです。(^^♪



## ◆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

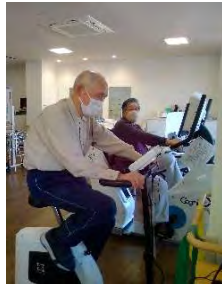
午後13：00～17：30

6月の予定
訪問歯科・・・7日 21日
訪問理美容・・・21日
ご希望ありましたらお電話でお知らせください。



# デイケア

頑張ってます！



お母さんたちの為にカーネーション作り

足の運動や手のリハビリ！  
「居眠りなんてした事ないよ〜（笑）」



療養のスタッフと一緒に  
ゲートボール♥



楽しんでます



5月のカレンダー  
は柏餅

## リハビリ通信

### ヒップアブダクション編

今月はヒップアブダクションマシンについてご案内致します！

どんなマシンなの？

骨盤周りの筋肉を鍛えることで、バランス良く歩けるようになります！

関節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させて頂きますので、興味のある方は担当者にお声かけ下さい！

### 正しい使い方



- ① 息を吐きながら両足を広げます。
- ② 息を吸いながらゆっくりと足を戻します。

### コラム

ヒップアブダクションマシンは効率的に、骨盤の横の筋肉を鍛える事が出来ます。これらの筋肉はバランスを取りながらあるのに大切な筋肉で、転倒予防に効果があります。最近歩幅が小さくなってきた方、何かを支えないと歩くことが不安に感じてきた方、是非マシンも有効活用し、より元気になって下さいね！

