

棒を
使って

輪っか送り✕ボール運びゲーム



今月は、棒を使ったレクリエーションを行いました。一つ目は、棒を使って輪っかを次の方へ送っていくゲームです。輪っかを落とさないように棒を上下に動かし、順番に次の方へ送っていきます。皆さん慎重に棒を動かしながら、相手のところへ上手に輪っかを送ろうと真剣に取り組まれていました。二つ目は、2人で協力して棒の上にボールを乗せ、落とさないように運ぶゲームに挑戦しました。ボールを落とさないようにバランスを取りながら、息を合わせて運んでいきます。思うように進まない場面もありましたが、声を掛け合ったり相手の動きを見ながら棒を動かし、最後まで協力して取り組まれていました。

二つのゲームを通して、身体を動かすだけでなく、協力したりする楽しさも感じていただけたようです。笑顔も多くみられ、楽しいレクリエーションの時間となりました。



クイズ 10月の「神無月」の由来は何でしょう？

こたえは裏面

いくつ積めるかな？



お月見にちなんで、丸めた新聞紙をお団子に見立てた「お団子積みゲーム」を行いました。箸を使ってお団子をつつつまみ、崩れないようにそっと積み上げていきます。高くなるにつれてバランスを取るのが難しくなり、皆さん慎重に手を動かしながら、何個積めるか挑戦しました。あと一つ、あと一つと夢中になって積み重ね、見事に高く積みあがると嬉しそうな顔が見れたり歓声も上がったりしました。箸を使った手の動きのリハビリにもなりまして、お月見の季節を感じながら、皆さんと楽しく盛り上がったレクリエーションとなりました。

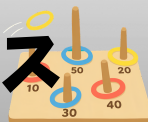


敬老の日に、皆さまの健康とこれからの毎日が楽しく過ごせますようにと願いを込めて、折り紙で作ったお守りをお渡ししました。

敬老の日
健康と幸せを
願って

ビンゴを
狙え！

わなげダブルス



結構頻繁に登場する輪投げ大会ですが、今回は2人一組でチーム戦で行いました。各チーム2人で作戦を立てて協力しながら高得点を狙いました。ルールは、順番や投げ方は各チームにお任せして、1回ずつ練習した後4本ずつ投げて得点を競いました。タテヨコナメどれか揃えばプラス10点！簡単そうに見えてなかなか難しく、集中力が必要なわなげで、歓声もあがり、盛り上がりしました。



作品紹介



利用者様が「中学生の頃に描いた絵を皆さんに見てほしいので飾って」と油絵を持って来て下さいました。中学生の頃に書いたということはおおよそ70年位は経っているということですか？色あせず、保存状態の良さがうかがえます。昔の絵や写真などを見ると、当時の頃の思い出に浸ることが出来ますよね。しばらくお借りしてアズリーに飾らせていただきます。画伯！ありがとうございます！



①、②とも足踏みしながらできればなおOK！
声を出すことが大切です。

頭の体操と体の体操を組み合わせた「コグニサイズ」アズリーでも取り入れ始めています！週1回、40回実施した結果、記憶を中心とした認知機能の維持、改善の効果が認められたそうです。1回10分～20分位行っております。あまり難しいと続かないし、「どこでも誰でも行える」運動をアレンジしながら今後も継続していきたいと考えています。今回は指の体操です。腕を前に伸ばして両手をパーに開きます。①両手の親指から順番に折り曲げながら声を出して数を数えていきましょう。次は小指から。②右手は小指、左手は親指から順番に声を出して数えていきましょう。

季節の変わり目にご注意下さい

- 朝晩は気温が下がるため、衣類で調節しましょう。
- 急な冷え込みに備え、薄手の上着などを用意しましょう。
- 寒暖差で体調を崩さないよう、無理せず過ごしましょう。
- 暖房器具を使う前に、点検をしましょう。
- 食事や睡眠を大切にし、元気に秋を楽しみましょう。



クイズの答え

10月は昔の呼び方で「神無月」といいます。これは10月になると全国の神様が島根県の出雲大社に集まり、来年の事や人々のご縁などについて話し合うと考えられていたためです。その間、神様がいなくなることから「神無月」と呼ばれるようになったと言われています。一方、神様が集まる出雲地方では10月を「神在月（かみありづき）」と呼ぶそうです。



1日でも長く自分の足で、自分の手で元気に過ごしたい方を応援します！



アズリー専用の
LINE(ライン)あります！



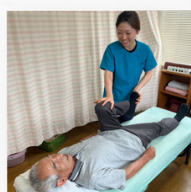
ぜひ
ご活用
ください!!

日中働いていて
電話に出れないので、
簡単な連絡は
LINEにしてほしい…
というご家族様



上のQRコードを読み取り、
お友達登録をお願いします！

- 営業時間内のみ対応可能です。
※緊急性の高い内容の連絡は、
従来通りお電話させていただきます。
- 写真データはプライバシーを保護のうえ、
希望者のみ対応させていただきます。



体のケア

柔道整復師がご利用
者様の体のケア
を行います。

各種マシンを使用
してご利用者様に
あった機能訓練を
行います。



個別機能訓練



レクリエーション

ゲームや製作、
季節の行事など
楽しいレクリエ
ーションを行って
います。

リハビリステーション・アズリー



月 火 水 木 金

午前 ○ ○ ○ ○ △

午後 ○ ○ ○ ○ ○

アズリー・リハトレ

月 火 水 木 金 土

○ ○ ○ ○ ○ ○

○：空きあり △：要相談 ×：空きなし



64-8902 (担当：齋藤)



64-0117 (担当：五十嵐)