

# 特集

歩きたい

転倒したくない

宇治市小倉デイサービスの  
個別機能訓練を紹介します！！

( いつまでも元気で暮らせるように )

料理を続けたい

手、腕→頭、首→腰→両足→体全体の筋肉をほぐす  
→鍛えたい体の場所を集中的に動かし気力を上げる  
→個人の目標を達成するための運動をする

ズボンをはきたい

職員が指導訓練をしているところです



リハビリ担当  
看護師

平行棒

ご利用者



## ある日のご利用者のひとこと

- \* 「今日も運動して良かったア」 (Aさま)
- \* 「面倒やけど、職員が熱心やから頑張ろうかな」 (Bさま)
- \* 「ボーリングがまたできるようになりたいなア」 (Cさま)
- \* 「足が痛いけど、今日立てるんやろうか」 (Dさま)
- \* 「やっぱり続けんとアカンなア」 (Eさま)
- \* 「自信がついてきた」 (Fさま)

最近始められた方や数年続けられている方もおられます。  
やっぱり思う事は「継続は力なり」ですね(職員)。



## 宇治市小倉デイサービスセンターの施設内通貨

約2年前、平成27年11月から導入



単位はOGU (オグーと呼んでいます)

計算や漢字ドリルなど、約8種類の課題をクリアすると通貨がゲットできます！  
貯まった通貨は景品やデイのカフェで使用できます。



通貨を使用してコーヒー等を飲まれている所(写真)

通貨が貯まることで楽しみが増えます！！

## 小倉明星園とともに地域の福祉をよくする会 (よくする会)

### お知らせ

平成24年6月発足

地域の皆様が元気で生きがいをもって、より良い生活を送れるよう活動しています。毎年「イベント」を開催して、多数の会員の皆様に参加を頂いております。これからも、地域の皆様が小倉明星園へ足を運んでいただけるよう活動して参ります。

<29年度の取り組み>

<p>総会 宅配食説明&amp;試食会</p> <p>6月</p>	<p>秋企画 お薬の話&amp;盆踊り</p> <p>9月</p>	<p>介護の日企画 秋茶会&amp;成年後見制度</p> <p>11月</p>
---------------------------------------	---------------------------------------	---

平成30年度 会員募集

(H30年4月より入会申込書配布)

- 個人会員 (一口1000円)
- 団体会員 (一口3000円)
- 賛助会員 (一口3000円)

皆様の御賛同を頂きますよう  
よろしくお願い申し上げます。

## シリーズ 健康がいちばん

健康寿命を伸ばす運動を習慣づけましょう！

健康寿命とは、心と体ともに自立し健康に生活(活動)できる期間のことです。



- ・脳卒中
- ・骨折、転倒
- ・認知症

→ 病気や事故による  
「寝たきり」

→ 健康寿命が短縮  
(寝たきりの期間が長くなる)

まず、これから始めよう！！

◎ウォーキング：有酸素運動は基礎代謝を上げ  
気分転換や血行改善に繋がります。

\*無理のないウォーキングを心掛けましょう。



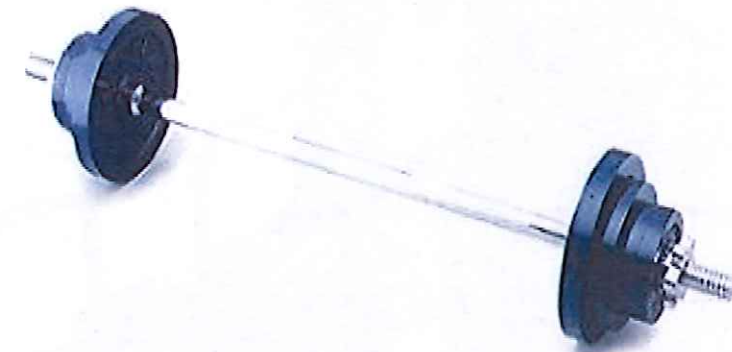
\*掲載されております写真につきましては、ご本人・関係者さまから予めご了承(同意)を頂いております。  
(Bochi bochi:「認知症や介護はひとりで抱え込まないように」との願いが込められています)



# Bochi bochi



めざせ！ 東京オリンピック



発行所 宇治市小倉町西畑1-4 (小倉小学校内)  
Bochibochi委員会 (小倉明星園)  
TEL 0774-21-6294  
FAX 0774-21-6195