

**イザ! という時のためにはじめに通所リハビリテーションを
体験しませんか?**

★4月18日の予定★

- 10:00 施設集合
- 10:10 施設見学会
- 10:30 体操・書道クラブ
- 11:00 リハビリ身体機能評価
- 12:00 昼食試食会
- 13:00 学習療法体験会
- 14:00 ふまねっと運動体験会
- 14:30 介護員への質問会
- 15:00 解散

★4月24日の予定★

- 10:00 施設集合
- 10:10 施設見学会
- 10:30 体操・書道クラブ
- 11:00 うどん打ち体験
- 12:00 昼食試食会
- 13:00 リハビリ身体機能評価
- 14:00 ふまねっと運動体験会
- 14:30 介護員への質問会
- 15:00 締め

★無料体験実施中★
♪四月十八日(木)
♪四月一四日(水)
当日の送迎なし先着10名

★アンダントでは、入所のほかに「シヨートステイ」**【通所リハビリ】**のサービスも行っています。介護されているご家族様が病気や入院、冠婚葬祭などで家を空ける等、一時的に介護が出来ない時がございましたら、お手伝いいたしますので、お気軽にご相談下さい。

通所リハビリテーションとは♪

アーノダーニ 新闇

第19号
2013.4.12 発行
〒080-0027
帯広市西17条南3丁目
24番24号
社会福祉法人 光寿会
介護老人保健施設
ケアステーションアンダンテ
TEL 0155-58-6500
FAX 0155-58-6501
<http://koujyukai.org>
E-mail
info-andante@koujyukai.org

♪各専門スタッフによる相談を受け付けています。

リハビリ 豆知識



活動的で充実した老年期を過ごすためには、筋力の向上を中心とする運動を続けることで体力を維持していくましょう！

また、ポールを地面に押しつけて歩くことにより、膝や腰への負担を軽減でき、安定感が増して転倒を防止できるため、リハビリ中の方からフィットネス効果を求める人まで幅広い方に適しています。（ポールはスポーツ用品店等で手軽に購入できますよ）

利用者様を支えるご家族の皆様に、いつもでもお元気でいてもらうために、運動などの「豆知識」を全6回にわたりお伝えしたいと思います。今回は「ノルディックウォーキング」を紹介します。ノルディックウォーキングは二本のポールを用いて歩く運動です。普通に歩くよりもポールをつかうことにより、全身を使う運動となり、ゆっくりとしたペースでも確実に運動効果を上げられる特徴があります。



第2回

ドクター・吉田こらむ



私が子供の頃、まだ石炭ストーブが一般でした。しかし水より安い価格で石油が輸入され、国内から石炭は駆逐されました。

かつての産炭地は荒廃し、そして石油は何十倍も値上がりして今日に至っています。TPPが導入された後は、外国からそこ水より安い価格で大量の食糧が輸入され、日本の農業は崩壊します。その後に輸入食料品は何十倍も値上がりしますが、今の石油と同じように相手の言い値で買うしか方法がなくなってしまいま

す。バブル崩壊で日本の構造は大きく変わりましたが、TPPはそれ以上に、日本の地理すらを大きく変えてしまう可能性があります。帯広十勝も三〇年後には今の旧産炭地と似たような状況になつているでしょう。

まあ、自分が生きているかどうかわからないうような先のことを見配してもはじまりません。世の中なるようにならないわけで、足元を見つめ、入所者様が平穏無事に生活できるよう、微力を尽くしたいと思います。



ご寄付ありがとうございました！

★帯広市 八代康秀様
(長いもの)

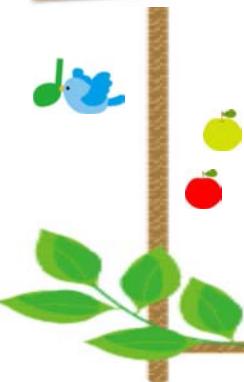
★帯広市 友近サタ様
(雑巾)

金一封

この他にも、

- バスタオル
- オムツ
- 加湿器
- 商品券
- かぼちゃ
- アスパラガス

など



たくさんのご寄付をいたしました。
その全てを施設運営に役立てさせていただいています。
ありがとうございました。

アンダンテ (3月のご報告)

【うどん打ち】

ボランティア団体「打ちっこクラブ」

様による手打ちうどんの会が開催されました。

香川から取り寄せた下さったうどん用中力粉と、デイ

ケア利用者様の足踏みとの相乗効果で、

弾力のある噛みごた

えと、ツルツとした

味を楽しみ、笑顔がいっぱいになつても女性

の昼食会になりました。打ちっこ

うどんが出来上がり女性入所者様二十名程が参

りました。『温かいき

加工し、お化粧とフェイスマッ

ツ

つけうどん』と『冷

サージをしていただきまし

た。久しぶりに口紅をつけ

るやしさを楽しめ、少々恥ずかしそうでした

が、皆さんうれしそうに終

りました。『温かいき

加工し、お化粧とフェイスマッ

ツ

つけうどん』と『冷

サージをしていただきまし

た。久しぶりに口紅をつけ

るやしさを楽しめ、少々恥ずかしそうでした