

エンジョイ vol.9

第28回 開所記念式



介護老人保健施設メディケア別府が始まり、

1月16日で**28年目**となりました。

これまで無事に過ごすことができていることはひとえにみなさまのご協力があったことです。本当にありがとうございます
今後ともみなさまが自宅で楽しく元気に過ごせるようにスタッフ一同誠心誠意、支援させていただきますのでよろしくお願いいたします

また、開所記念式ではスタッフのかくし芸を披露しました！！

ここだけの話、通所リハビリの男性スタッフは**ひげダンス**が大得意なんです…笑 曲はもちろん懐かしのドリフターズです！！



挨拶が遅くなりましたが、本年もどうぞ…
どうぞよろしくお願いいたします!!

リハビリ

のご紹介



ショッピングうら

買い物リハビリ

リハスタッフと
一緒に
集団体操



屋外活動の延長として買い物リハビリも行っていきます。もちろん、リハスタッフとマンツーマンで安全に実際のお店で買い物を行っていきます



毎日、リハビリスタッフが付き添いで座位・立位での体操を行っています
運動に対してのモチベーションが高い方が多く、にぎわっています！みんなで運動することで運動習慣の定着につながります

お正月太りしていませんか？

おうちでできる簡単**シェイプアップ**体操



- ①イスに浅く座り、背中を背もたれにつける
- ②イスの横をつかみ、お腹に力を入れながら両足を持ち上げる
- ③ゆっくりと足を下ろす

10回程度くり返しましょう