

5月活動報告👑～てらもと選手権～👑

5月20日(月)～25日(土)で行われた、てらもと選手権。今回は「テーブルホッケー」と題してお手玉を使った競技🎮でした。こちらはチーム戦ではなく個人戦で、長テーブルの上を使ってお手玉を30秒間滑らせ続け、テーブルの先にあるかごに沢山お手玉を入れた人が勝ち。30秒間お手玉を滑らせ続けるのも中々体力が必要ですが、テーブルに残っているお手玉を弾き、ダブルポイントを狙う事も可能とあって、集中力も試されるゲームです。てらもと選手権は曜日対抗なので、得点王になった方の利用曜日が優勝となります。性別や年齢関係なく正々堂々と真剣勝負！…のはずが、最後には、勝負ではなくご利用者様同士アドバイスし合いながらの協力プレイに👏優しさに溢れたてらもと選手権でした😊



当施設の敷地内にある桜の木に突然現れたクワガタムシですが👏緑豊かな場所に囲まれている施設とあって、時期は少し早いようですが…クワガタムシが安心してすごせる場所だった様ですね。通所リハビリテーションの朝送迎前、心弾むひとコマでした📷🌟

梅雨の時期になりました△



5月末～7月中旬にかけて、曇りや雨の日が多くなるジメジメ時期の梅雨🌧️今年も5月下旬で沖縄が梅雨入りするというニュースが流れています。近畿地方も6月6日頃に梅雨入りすると予想されていますが、本格的な夏が始まる前の梅雨時期はどの様な事に注意したら良いのか(?_?)今回は気をつけるポイントをお伝えしたいと思います。

詳しくはこちら👉👉👉👉

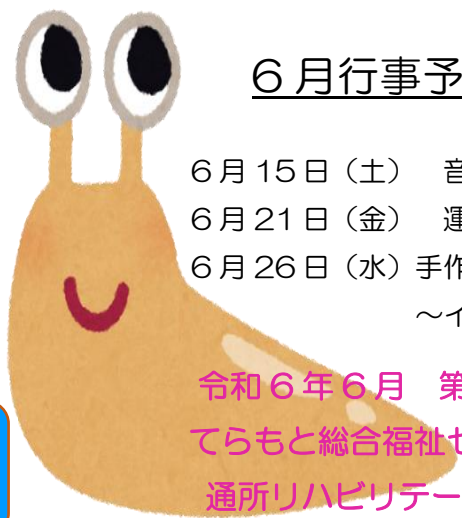
- ①冷房などを使用し風を通して除湿を心掛けましょう。適切な湿度は、40%以上 70%以下とされています。
- ②食中毒の原因となる細菌に気をつけましょう。付けない・増やさない・やっつけるの3原則。手洗いと調理器具の洗浄、食材や料理の低温・冷所保存を忘れず行いましょう。その他では長雨・大雨による自然災害や足元が悪い環境での事故などにも注意です。高温多湿による熱中症にも警戒を☀️



梅雨時期は、気分的にも不調を起こしやすい季節でもあります。そんな時こそ、皆さん通所リハビリテーションでたくさん笑いましょ😊

6月行事予定

- 6月15日(土) 音楽療法
- 6月21日(金) 運動会
- 6月26日(水) 手作りおやつ～イカ焼き～



令和6年6月 第62号
てらもと総合福祉センター
通所リハビリテーション

5月活動報告



6月4日は何の日？

6月4日は語呂合わせで64（ムシ）と読むことが出来る事から虫と絡めた内容が多いようです。その中で今回は「虫歯予防デー」とかけまして、口腔内のお話をしたいと思います。年齢を重ねると、口腔機能が衰えていく実感は無いですか？お口の中の健康が損なわれると、身体や心の機能も低下し、高齢者の口腔内事情は昨今重要視されている健康課題となっています。お食事がうまく噛めなくなると、柔らかい食べ物しか食べられなくなり噛む力が弱まる事で栄養状態が低下。むせ込むことも多くなり誤嚥性肺炎を発症。入れ歯が合わなくなると喋りづらくなり、お話をする機会も減少するなど、悪循環が生まれます。お口の健康を維持する為には、日頃のチェックや口腔体操、清潔保持が重要です。いつまでもご飯を美味しく安全に食べられるよう、お口の健康を維持しましょうね♪

6月行事予定

- 6月6日（木）2階音楽療法
- 6月10日（月）3階音楽療法
- 6月19日（水）父の日ゲーム大会
- 6月26日（水）手作りおやつ
～イカ焼き～

平日の面会時間内で行っておりますので
ご家族様もお越しの際は、ぜひ見学して下さいね😊

令和6年6月 第62号
てらもと総合福祉センター
2階・3階療養棟



ラジオ体操は入念に👍

5月22日（水）に各療養棟では運動会を行いました。両階ともに白熱の戦いが繰り広げられ、職員の声も最後は疲労気味。笑まずご利用者様と一緒に全身運動のラジオ体操からスタートでしたが、1曲体操するだけで、じんわりと身体がホカホカしてきました👏お次の競技は早速ご利用者様の出番。チーム対抗戦の「棒送り」。2チームに分かれお隣さん同士協力をしながら4本の棒をパスしていく競技なのですが、持っている方と反対側の先端を



平和的チーム戦😊



👉ほぼハロウィン👈



けん玉対決

熱い声援👏

あめ玉GET

パスしていくので、棒がクルクルと回って、終始「てんやわんや」と、いった具合😅応援している職員の方が白熱している様子も伺えましたが😊皆様とても競技に集中されていました。その他の競技はお写真を見て頂けたら伝わるかな（笑）と思うのですが、運動会のような宴会の様な…みんなで楽しんだひと時でした♪

平和的チーム戦😊



バチバチ対決

背中が語る熱戦

