

2019年
2月

あったかふれあいセンターこぶし通信



月 火 水 木 金 土 日

28 外出支援	29 地域支援の日 カラオケの日	30 研修 訪問	31 10時 健康教室	1 外出支援/食部会昼食日 10時30分～ 睡眠検査技師講話	2 休 み	3 休 み
4 外出支援 13時30分～ 医師による健康相談	5 地域支援の日 カラオケの日	6 定例会 訪問	7 さが谷三里 モーニング 10時 健康教室	8 外出支援 食部会昼食日	9 休 み	10 休 み
11 建国記念の日 休 み	12 地域支援の日 カラオケの日	13 熊野浦 サテライト	14 10時 健康教室 映画の日	15 外出支援 食部会昼食日	16 休 み	17 休 み
18 外出支援	19 地域支援の日 カラオケの日	20 中ノ川 サテライト	21 10時 健康教室 体力測定 (作業療法士指導日)	22 外出支援 食部会昼食日	23 休 み	24 休 み
25 外出支援	26 地域支援の日 カラオケの日 11時30分～ 医師による健康相談	27 研修 訪問	28 10時 健康教室 映画の日	連絡先 55-7350 携 帯 090-5140-0182		

※今月の睡眠検査技師講話は「不眠症」についてです。

☆こんなことがありました☆



◎睡眠の検査技師さんが講話に来てくれました

12月・2月と高知市谷病院の木下検査技師が来所。「より良い睡眠について」「認知症と睡眠の関連」「不眠症改善について」ととても分かりやすい講話をしてくださいました。利用者の中にも夜眠れないと悩んでいる方が多くおり、沢山の質問が出ました。リラックス出来る指先のツボも教えてもらいましたよ☆



◎皆で新年会パーティーを行いました！

2019年度最初のあったかの日に新年会を開催☆おいしいお寿司をいただいた後、午後からは福引大会を行いました。袋に入った景品に大盛り上がり！新年皆さんの元気な声が聞けてスタッフも嬉しかったです！

時計が当たったで！



毎週木曜日の10時よりセラバンドを活用した健康教室を行っています。作業療法士さん指導の下、基礎運動・転倒予防の運動等、時間をかけゆくりと行っています。「ふらふらしなくなった！」「便秘が治った」など沢山の喜びの声も聞かれています。どなたでも参加可能、健康教室の時間だけ参加したい方も大歓迎です。介護予防にはもってこい！是非ご参加くださいね！

