

# みんなのつくも

平成28年

◆TSUKUMO AUTUMN BAZAAR◆

あきの

★★★★  
11月  
★★★★  
27日

## 平成28年 秋のつくもバザー

★★★★  
つくも  
★★★★  
バザー

平成28年11月27日（日）つくも秋のバザーが復活しました！2年ぶりの開催とあって、バザー商品もパワーアップです★地域の皆様からもバザー品をご提供いただきありがとうございました！！これからも地域に開かれた施設として、面白いイベントの開催を続けていきます♪♪

いっぱいあって迷ってしまうわ。



大勢の人でにぎわっています。



ほっこりするね。美味しいな♪



私が育てました。いかがですか？



### 運営理念

- 私たちはお客様本位のケアを提供します。
- 私たちは御家族と共に自立と在宅ケアを支援します。
- 私たちは働き甲斐のある職場づくりを目指します。
- 私たちは地域と連携した施設を確立していきます。

医療法人 蒼龍会 介護老人保健施設つくも

つくものデイで会いましょう♪

平成28年10月23日 開催!

おもしろレクリエーション◆

# 第14回デイケア家族会

笑顔 夢 愛 仲間

ハーモニカ 何でも語ろう! 家族と介護!

大切なこと 大切な人



今回も、いっぱいのご家族様に参加いただきました!

話したいこと、伝えたいこと、たくさん語り合えば心が通じます。^^o



ご家族様とスタッフが笑顔と言葉を交わせる場所が家族会です★

池田理学療法士のリハビリ講演『楽しく自立した生活を送るために』



平成28年  
11月13日

## 第19回つくも介護講演会

歯の健康  
を学ぶ!

「誤嚥性肺炎と口腔ケア～唾液腺マッサージ・口腔体操～」

体験型の講演会を実施しました!



実際に歯を磨いて  
汚れをチェック◆



ムーミン歯科  
矢尾和紀先生



ムーミン歯科  
粟根まり子先生

## 健康コラム～お家でできる簡単ストレッチ～

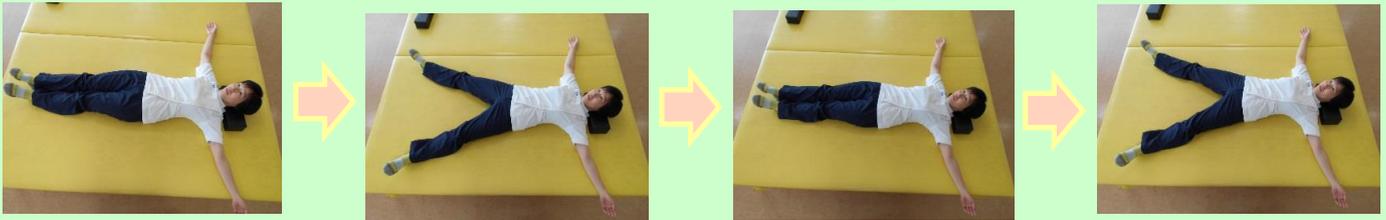
使わない筋肉は知らないうちに硬くなり、膝や腰に痛みを出す原因になります。普段からストレッチをして伸ばすことで動きやすい身体を作りましょう。また、ストレッチで伸ばしたあとは、引き締める筋力トレーニングを行うことで、動かしやすい身体を作ります。合わせて行うことで効果が倍増します。いつまでも健康であるために、動ける身体を維持することが大切です。皆さまがいつまでも元気で過ごす為にも、運動を続けましょう。

### ◎注意点◎

- 1) 呼吸を止めずに行いましょう。
- 2) 伸びている筋肉を意識して運動しましょう。
- 3) 痛みがある運動は中止しましょう。
- 4) 2～3セット行ってみましょう。

### ★大の字ストレッチ★

- ①両手を大きく体の横に開いて置く。
- ②お尻に力を入れ、息を吐きながら足を横に開く（膝を伸ばしたまま）。
- ③息を吸いながらお尻を下ろす。
- ④両手・両足を開いた姿勢で20秒止める。
- ⑤胸と太ももの内側が伸びているのを感じましょう。



### ★腰のツイスト・ストレッチ★

- ①立て膝をして両手を体の横に開いて置く。
- ②両膝をそろえたまま、腰を右にねじる。
- ③そのまま20秒止める。
- ④ゆっくり元に戻し、両膝をそろえたまま、左に腰をねじり、20秒止める。
- ⑤胸から腰までが伸びているのを感じましょう。



健康運動指導士 菊岡由紀

## 新しいスタッフ&異動スタッフの紹介 (H28.10.16～H29.1.15)

よろしくお願ひします！



名前 稲垣 絵美  
 職 務 管理課 養士 協力  
 部 長 事務 課  
 種 別 事務 課  
 自己 紹介 皆 様 と  
 頑 張 っ て い ます。  
 宜 し く お 願 ひ し ます。



バザー出展作品 『可愛い三姉妹』  
 デイケアご利用者 稲葉珠江様作



**介護老人保健施設つくも**  
**つくも通所リハビリテーション**  
**TEL 06-6872-0270**  
**つくもヘルパステーション**  
**TEL 06-6873-7773**  
**つくもケアプランセンター**  
**TEL 06-6872-0281**  
**吹田市津雲台・藤白台**  
**地域包括支援センター**  
**TEL 06-7654-5350**



阪急山田駅 モノレール山田駅より  
徒歩7分

★お知らせ★

◆第20回つくも介護講演会◆

平成29年3月12日(日) 14:00~15:00

会場：つくも1階デイケアフロア 参加費：無料

テーマ「リハビリで楽しく自立した生活を送るために」

・講師：つくも理学療法士

◎希望される方には、講演の後に施設見学も実施しています。



書：田中美智子様(入所者様)

壁画『お正月』  
リハビリの環境で、  
3Fご利用者様が  
作成されました。

