

地域とともに、健康づくりを支える力

葵の園・柳生 通所リハビリテーションでは、地域の皆さまの健康作りを支えるため、住民同士が気軽に集まり交流や活動を楽しむ地域サロンや介護予防教室への出張活動を積極的に行ってています。

主な活動

- ・地域サロンでの体操指導や健康相談
- ・介護予防教室での転倒予防プログラムの実施
- ・高齢者の方々との交流を通じた心のケアと社会参加支援

地域サロンと通所リハビリテーションの相乗効果

主な効果として

- ・孤立防止と社会的つながりの促進
- ・生活のメリハリと外出促進
- ・軽度な運動習慣の定着
- ・地域の見守り効果 があります。



地域サロンは「心と社会性の介護予防」、通所リハビリテーションは「心身や生活機能の介護予防」とされ、この両者を組み合わせることで、包括的な介護予防が実現できるとされています。

リハビリ職が地域に出向くことで、施設に通っていない方々にも専門的な支援が届きます。リハビリ職による出張相談も行っていますので、隨時ご相談ください。

12月は街路樹の葉も枯れ落ち、本格的な冬が始まる時期です。12月と聞いてまず思い浮かべるものは何でしょうか?「12月といえば〇〇」と多くの人がイメージするような12月の風物詩とは、

クリスマス 大晦日 大掃除 イルミネーション
お歳暮 除夜の鐘 年越しそば 忘年会 などなど
いかがでしょうか? 今年もあと少しとなりましたね。



秋の外出行事 仙台空港を見学してきました



エアポートミュージアム「とぶっちゃん」

本物のコックピットの計器類やギャレー、フライトシミュレーターが設置されていました。「空港について知ろう」のコーナーでは空港の仕事や飛行機の仕組みを映像やパネルを使って学ぶことが出来ました。

見て!触れて!遊んで!大空の臨場感を体験できました。



屋上ならではの、風と音を体感できる展望デッキ

「スマイルテラス」

滑走路や駐機場を、間近に眺めることができます。

飛行機の離発着など、空港ならではの迫力ある風景を楽しみました。



和やかな食事のご様子です

クラブ活動のご様子です



月	火	水	木	金	土
12月	1 (体操)血流改善ストレッチで安定した血圧を!	2 保険証とマイナンバーカードについてのお話	3 クラブ活動	4 クラブ活動	5 作業療法士による「寒さに負けない」手指体操
7 本日はお休みします。	8 朗読 民話・祝婚歌	9 クラブ活動	10 クラブ活動	11 作業療法士による「手は第2の脳」手指体操	12 漢字の日 「萬の國にまつわる今年の一文字」を考えよう
14 本日はお休みします。	15 理美容	16 理美容	17 理美容	18 理美容 保険証とマイナンバーカードについてのお話	19 理美容
21 本日はお休みします。	22 クリスマス会	23 クリスマス会	24 栄養講座 「年末年始の食事と間食の取り方」	25 クラブ活動	26 クラブ活動
28 本日はお休みします。	29 クラブ活動	30 年末年始に「自宅で健康体操」	31 本日はお休みします。	1 元日	2
3 脳トレ・リズム体操は毎日実施します(11:00~11:20頃)					

♪印の付いている日は13:10~音楽鑑賞、13:25~13:55は音楽療法があります

♪印の付いている日は13:10~13:55 音楽鑑賞のみ



クリスマスは主にヨーロッパやアメリカで信仰されているキリスト教の救世主であるイエス・キリストの誕生を祝う日です。

クリスマスをご家族やお友達と過ごす方も多いかもしれません。しかし、クリスマス料理は脂質や糖質に偏ったお食事になります。グラタンやピザ、フライドチキンなど単品で食べるのではなく副菜と組み合わせるのがおすすめです!

クリスマスメニューにプラス1品!

~野菜たっぷりミネストローネ(2人分)~

【材料】玉ねぎ1/2個・人参1/2本・しめじ1/2株・キャベツ2枚・パプリカ1/4個
ベーコン2枚 トマト缶200g・オリーブオイル大さじ1・ニンニクチューブ3cm
コンソメ小さじ1.5・砂糖小さじ1

お好みでパセリやブラックペッパーをかけても◎

【作り方】①材料をすべて1cm角程度に切る

②オリーブオイルを入れニンニクを炒め香りが出たらほかの材料を加え炒める

③トマト缶、水200CCを加え火が通るまで煮立たせる

④調味料を加え味をととのえれば完成

リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き情報

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
○	○	○	○	○	○

○:十分空きあり ○:若干空きあり △:要相談

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・花崎

発行元・介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1