

# “結愛” ~ゆい~

## 『職員紹介』

今年の4月より通所リハビリテーション室に所属している藤田 雅子と申します。この仕事に就ききっかけは、義理の両親の病気がきっかけでした。これからの高齢化社会にとっても意義のある仕事として介護の勉強をしたい！介護の仕事に就きたい！と思いこの仕事を選びました。持ち前の明るさで、一日一日を大切にしていきたいと思えます。まだ数ヶ月しか経っておらず毎日バタバタしていますが、諸先輩方のご指導を頂きながら少しでも皆様のお力になれるよう一生懸命頑張りますのでこれからもよろしく願います。



## 『通所リハビリテーション室～お花見ツアー～』

春、花の便りが北上する中、今年の桜前線もスタートしました。通所リハビリテーション室におきまして4月2・3・4日にお花見ツアーが開催されました。暖冬の影響から桜の開花も早いことが予想され例年より日程も早まりました。今年は、ふるさと公園と小瀬スポーツ公園に行き、ふるさと公園では満開の桜を、小瀬スポーツ公園では散り際の桜吹雪を堪能しました。桜並木の下で談笑したり散歩をしたりと気持ちの良い時間を一緒に楽しみながら過ごすことができました。「次回はお菓子持参で行きたいですね♪」といった声も聞かれました。多数のご利用者様のご参加ありがとうございました。これからも利用者様に楽しんでいただけるような行事を行なっていきたいと考えています。



皆で見る桜は格別！

桜が綺麗ずら♪

(通所リハビリテーション室 職員一同)

## 『足の指の体操～足でグー・チョキ・パー～』

今回は足の指の体操をご紹介します。足の指がしっかり動かせるとバランスを取るのが上手くなるのでぜひ行ってみてください。運動は痛みなく無理の無い範囲で行ってください。

グー



チョキ



パー



- ・グーは指を全部曲げます。
  - ・チョキは親指だけ曲げて他の指は伸ばします。
  - ・パーは全部の指を伸ばし隣の指に触れないように開きます。
- ※難しい場合は出来る運動を行ってください。