



第140号
平成25年12月1日

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

通所利用者の方に作っていただいた手芸や書道の作品を、市民会館で開催された高齢者文化祭に11月13日に出品させていただき、見事「社協会長賞」を受賞することができました！

13日当日には、参加できる通所利用者の方と職員とで市民会館へ行き、表彰式にも参加してきました。

どっかりと降った雪の影響で、あいにくの悪路でしたが、会場にはたくさんの方が足を運んでいました。

高齢者文化祭

社協会長賞

受賞

市民会館のステイジで表彰を受ける通所利用者の手塚さん



右の写真は受賞者の皆さんで記念撮影（個人情報関係の一部写真を加工しています）



濱本作業療法士の リハビリ豆知識

今回のテーマは「杖の選び方①」についてです。

歳を重ねてくると、背中が丸くなったり、膝が曲がったり、足腰が痛くなったり・・・と、様々な身体変化がみられるようになり、何か支えがないと目的地まで歩くことが大変になってきます。杖は手軽に購入でき、使用されている方も沢山いますが、適切な選択していますか？身体に合った杖は、より安全にかつ安心して歩くことができるようになります。（※病気の後遺症によっては難しい場合があります。）杖を選ぶポイントは・・・

* 握りが安定している。

* 軽くて材質がしっかりしている。

* 長さが合っている。（基本的には大腿骨大転子の長さ。姿勢等によって適切とは言えませんので、リハビリ職員にご相談ください。）

* 滑り止めのゴムキャップがしっかりしている。

自分の足で目的地に移動し続けていけるよう、杖の選択を適切に行い使用しましょう。



通所では7日からの
毎週木曜日に買い物
レクを実施しました。
三笠イオンまで行き
買いたいものを買った
りコーヒーを飲んだり
と楽しまれていました。

通所 買い物レク



年末年始通所営業日

年末は28日まで、年始は4日
から営業です。

12月の行事

＜入所者対象＞

年忘れ会

12月15日

介護保険証について

入所者のご家族の方へお
願いです。介護保険証がお手
元に届きましたらできるだけ
早く施設に持参されませ
うようお願い致します。

更新に関しては、代行申請
させていただいております。
ご家族の方で立会いを希望
される方がいらっしゃいま
したらお早めにご連絡くだ
さい。

