

年末年始の営業日のご案内

通所リハビリテーション
デイサービスセンター白石の郷
訪問リハビリテーション

●年内最終営業日
令和2年
12月29日(火)

●年始初回営業日
令和3年
1月4日(月)

ショートステイセンター

●営業日

基本的には通常営業実施

令和2年12月30日(水)～令和3年1月3日(日)の間はショートステイセンターでの送迎は実施出来ませんが、ご家族送迎での対応はしておりますのでご相談下さい。

■■■■■冬季の送迎についてのお知らせとお願ひ■■■■■

いつも、当施設をご利用いただきありがとうございます。
冬期間の送迎についてですが、大雪が降りますと送迎に支障をきたします。
送迎時間が大幅に変わることがありますので、必ずご自宅の中でお待ち下さい。
電話連絡では正確な時間はお伝えできませんので、予めご了承願います。
また、お休みの連絡も早めにいただけすると、送迎がスムーズになりますのでご協力お願い致します。

●ショートステイセンター:011-864-5321 ●通所リハビリテーション:011-864-5321
●デイサービスセンター白石の郷:011-864-3100

社会福祉法人 漢仁会

コミュニティホーム白石

〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南1番35号

☎ 011-864-5321



編集担当者のつぶやき

雪虫が飛び始めました。先月は「暑い」と嘆いていましたが、もうすぐ冬がやってきますね。(A.W)

★通所リハビリに通ってリハビリをしませんか？★



新型コロナウイルスの影響から外出を自粛し、運動する機会が減っている方が多いのではないでしょうか。

当施設の通所リハビリでは感染対策として、自宅出発前と昼食前の検温、送迎時や施設入館時の手指消毒、「密」にならない席の配置、職員及び利用者のマスク着用などを実施しています。

運動リハでは「トイレなど自宅内の移動が安全に行える」、「毎日の習慣である散歩を続けられる」、言語リハでは「家族間のコミュニケーションを円滑にする」など、生活の目標を立てて、リハビリプログラムを実施しています。目標を決めるときは利用者と担当リハビリで話し合っています。また、自主練習や集団体操、レクリエーション等も行い、デイケア利用中はリハビリ以外の時間も活動的に過ごせるようにしています。

外出機会が減ってしまいがちですが、コミ白に通って一緒にリハビリをしませんか。



通所リハビリ担当：加藤・高橋

自宅でも

スクワットで足の力を鍛えましょう！

× わるい例



○ いい例



【正しいスクワットの方法】

1. 肩幅に足を開きます
2. お尻を椅子につけるようにしゃがみます
※膝を傷めないように、膝はつま先より前に出ないようにしましょう
3. 太ももに力が入っていることを感じながら、太ももと床が平行になる意識をもちます
4. ゆっくりと1・2・3・4と数えながら膝を曲げて、5・6・7・8で膝を伸ばします

始めは無理をせず自分のペースで！
連続10回を目指して行ってみましょう！