

2024年
12月23日(月)

キララ新聞

【第5号】

【発行】

キララリハビリ
デイサービス

【ホームページ】
Kiraraday.info

今年もいよいよ年の瀬を迎え、寒さが一段と厳しくなつてまいりました。

この一年間、私たちと一緒に楽しく過ごしていただき、本当にありがとうございました。



キララ新聞

2024年12月23日(月)

今年もいよいよ年の瀬を迎え、寒さが一段と厳しくなつてまいりました。さて、今回の新聞では、年末年始をより充実したものにするためのヒントをご紹介します。これをきっかけに、ご家族やご友人との会話も弾んでいただけなら嬉しいです。

年末年始は、ご家族様やご友人との会話を楽しむために、前回の新聞では、「今日行く」「今日用」「貯筋」のご紹介を行いました。「今日行く」は、外出することで身体的・精神的な刺激を受け、生活リズムが整います。

一方で、普段通っていたいる「今日用」は、日々のちょっととした「用事」を作ることで、生活にメリハリや役割を生み出します。

「貯筋」は、加齢による筋肉量の減少を防ぐため、日々の運動習慣を大切にすることを目指します。詳しくは、前回の新聞を読み返していただけたらと思います。

では、これらをより意識する機会がありましたでしょうか。動作が可能な方でも一人では、習慣化することは、とても難しいようにいわれています。

楽しい時間を過ごしていただけたらと、そこで、来年には、連絡帳を見直し、今年以上に元気でメリハリある生活を维持・向上できるような工夫をしてい

きたいと考えます。是非、可能な方は、下記の表を一週間だけ試し年明けにお話を聞かせていただけたら嬉しいです。

この一年間、キララデイサービスをご利用いただきありがとうございました。皆さまの笑顔や前向きな姿勢、ご家族様の温かい支援が私たちの励みとなりました。

年末年始はどうぞお身体に気をつけ、穏やかで楽しい時間をお過ごしください。新年に元気な笑顔でお会いで生きのを楽しみにしております。来年も皆さまが笑顔で過ごせる毎日を全力でサポートしてまいります。良いお年をお迎えください。

キララデイサービススタッフ一同

【今年の新たな取り組みの紹介】

「皆勤賞の取り組み」

日々の健康意識を高め、楽しく体と心を使う機会を目的とする

「運動メニューの充実」

より多様な活動で体を動かす楽しさを体感することを目的とする

「大学との連携」

機器を使つた測定では、ご自身の体の状態を知るきっかけを作りを目的

「リハビリ学生の実習受け入れ」「大学との

研究協力」

新たな交流と学びの場の拡大を目的

宿題「今日行く・今日用・貯筋」 記入例) 食事の準備 (月 火 水 木 金 土 日)

食事の準備 (月 火 水 木 金 土 日)	自主トレ (月 火 水 木 金 土 日)
食事の片付け (月 火 水 木 金 土 日)	外出・買い物 (月 火 水 木 金 土 日)
散歩 (月 火 水 木 金 土 日)	お手伝い・お世話 (月 火 水 木 金 土 日)

【作品紹介】

ここは白崎海岸です。青い海と太陽に照らされて白く輝く石灰岩の岬は、「日本のエーゲ海」とも称されています。この石灰岩は2億5000万年以上前のものと推定される貴重な場所です。

【間違い探しの答え】

「有田みかん」が地面に実っている

みかんは地面に実らない。
和歌山を代表する高級みかんで皮が薄く糖度が高い、また地形を利用した栽培が特徴。
独特な和歌山剥きが有名



「紀伊国屋文左衛門」の銅像は湯浅にある

湯浅出身であり「みかん船伝説」で有名。嵐の中、船で紀州から江戸へみかんを運び、巨利を得た伝説がある。



「瀬口悟陵」の銅像は広川町にある

「稻むらの火」の話で有名。安政の大地震で自身の稻むらに火を放ち大津波から村人を避難させた。その後も私財を投じ、広川町の復興や防災に尽力し、現代の津波防災にも語り継がれている。



「猪の看板」があるが猪はない

ここには、猪の生息地である木々がない。
ちなみに紀南にイノブータン王国があり、色々なイベントが行われている。



「風力発電」はここにない

紀中には、「広川・日高川ウインドファーム」、「中和ウインドファーム」、「有田川ウインドファーム」、「白馬ウインドファーム」など7つの拠点がある。
関西有数の風力発電集積地。



「クジラのしっぽ」が地面から出ている

和歌山には世界一のスケールを誇るくじらの博物館があり、鯨の生態や捕鯨に関する教育資料など約1,000点ほど展示されている。



「飛行機」が着陸できる場所ではない

和歌山の紀南に南紀白浜空港がある。
2024年の1月に「熊野白浜リゾート空港」の愛称がつけられた。



「スキー」を石灰岩でやっている

実は和歌山県にはスキー場がある。
高野山スキー場は、和歌山県唯一であり、天然のスキー場。
雪が積もっている時の営業のこと。



利用空き情報

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	満員	満員	空き(1人)	満員	満員	満員
午後	空き(1人)	空き(1人)	満員	満員	満員	

(空き情報はその都度、変更があります。また、場所などによっては対応できにくいこともありますので、詳細は 073-474-3221 までお気軽にお問合せください。)

写真コーナー

キララバイオリン演奏会

バイタル測定と体調確認・連絡帳の記載



みんなで歩行練習中



みんなで飾りつけを考え中!!

トマトの添え木



間違いが8つ隠れています!!よく見て、お考くださいませ!

あけまして
おめでとうございます

