

つばき

社会福祉法人 香東園
岡本荘デイサービスセンター
Tel 087-885-2828
在宅号 2013. 5. 1



今月号より岡本荘のリハビリスタッフが
広報を担当します!!



作業療法士
大喜多仁美
(28歳)

理学療法士
稲田拓馬(27歳)

理学療法士
柴村幸宏(22歳)

理学療法士
坂口唯(26歳)

デイサービスに
新しい顔が加わりました!!

田中 祐介 (26歳)
高知県出身

頑張ります!!

よろしくお願ひします。

彼女募集中♡





やる気 元気 リハビリコーナー

今月の**豆**知識

～ワンポイントリハビリ～

お尻上げの運動

①あおむけになって、膝を軽く曲げます。



②そのまま**ゆっくり**腰をあげて、

ゆっくりおろしましょう。



目安として、回数は**1日20回**行いましょう。痛みが出現しないように無理のない範囲で行いましょう。この運動で、背中からお尻にかけての筋肉を鍛える事が出来、円背や腰痛の予防にもなります。

つばきの会

5/25 (土) 13:30～ 「岡本荘のこと本当に知ってますか？」

講師：特別養護老人ホーム岡本荘 園長 児玉 直久、相談課長 香川 元紀

岡本カレッジ予定表について

先月まで、岡本カレッジの予定表をお配りしていましたが、今月よりその日の予定をホワイトボードにてお知らせすることになりました。季節行事や、外出などはこちらの「つばき」でお知らせしていきます。当日のカレッジは、当日ホワイトボードを見てご確認下さい。今後も皆様に楽しんでいただけるレクリエーションを、企画していきたいと思えます。

皆様からの「こんなことしてみたい！」などのご意見もぜひお聞かせ下さい!!

