

ほほえみ通信

vol.39
冬春号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13

TEL:0798-36-6780 FAX:0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10 1F

TEL:0798-33-3501 FAX:0798-33-3502

自宅へつなげる

自宅用メニューの活用をオススメします

目標があると
続けやすい!

ご自宅でも継続した運動を!

ほほえみ
ケアトレーナー 谷口 勇介

ほほえみでは、「特に自宅で運動したほうがよい方や、自宅で運動したい方」を対象に**自宅用メニュー**を作成しています。利用者さまからは「すべきことがはっきりして、運動しようという気持ちになった」

と、お声を頂いております。目標達成のためには、継続することが何よりの近道。「自宅でも運動をしたいけど、運動方法が分からない……」という方は、ぜひお気軽に**ほほえみスタッフへご相談**ください。

〇〇さん 自主トレーニング達成表

【本人確認】										【自己評価】 (点)									
一か月の感想・できた点・できなかった点 その理由など自己分析をしてもらいます										60									
15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30				
14	29	14	29	14	29	14	29	14	29	14	29	14	29	14	29				
13	28	13	28	13	28	13	28	13	28	13	28	13	28	13	28				
12	27	12	27	12	27	12	27	12	27	12	27	12	27	12	27				
11	26	11	26	11	26	11	26	11	26	11	26	11	26	11	26				
10	25	10	25	10	25	10	25	10	25	10	25	10	25	10	25				
9	24	9	24	9	24	9	24	9	24	9	24	9	24	9	24				
8	23	8	23	8	23	8	23	8	23	8	23	8	23	8	23				
7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22				
6	21	6	21	6	21	6	21	6	21	6	21	6	21	6	21				
5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20				
4	19	4	19	4	19	4	19	4	19	4	19	4	19	4	19				
3	18	3	18	3	18	3	18	3	18	3	18	3	18	3	18				
2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17				
1	16	1	16	1	16	1	16	1	16	1	16	1	16	1	16				

① スワット (10個/セット)

② ももあげ (10個/セット)

③ つま上げ つま立ち

④ 膝立ち運動 (30秒/セット)

⑤ 歩行練習

▲個別の自宅用運動メニュー

子どもたちとの交流を通して

第2ほほえみ
ケアトレーナー 福田 拓馬

昨年12月、第2ほほえみの隣にある**チューリップ保育園**の子どもたちが遊びに来てくれました。子どもたちからは、クリスマスらしくサンタやトナカイの格好でお歌のプレゼント。利用者さまからは手作りのリースとメダルをプレゼントし、笑顔の絶えない時間となりました。第2ほほえみでは今後も交流を続け、子どもたちの笑顔が、癒しと刺激になるようなイベントを増やしていこうと考えています。



チューリップ保育園のみんな

リハビリとして
作られたリース
とメダルです。



たのしいお歌をありがとう!

