

津森デイケアだより

令和2年11月号 No.128

孝生会グループ
津森医院

医療法人孝生会 津森医院デイケアセンター
東大阪市若江東町4丁目2-5
TEL:06-6224-7641

い 物 り ハ ビ リ し ま し た



残暑厳しい夏もようやく
終わり気持ちの良い秋がきましたね。
津森デイケアでは四季を感じてもらおう！と
いうことで、外出買い物ハビリを行いました。
気持ちの良い秋の空気を感じながら深呼吸し、空を
上げて秋を感じながらイチゴが色づいてきたね。と談笑
しながら、買い物へ。
スーパーの店内もすっかり秋！！紅葉やハロウィンの飾
りにワクワクが止まらず楽しい買い物になりました。
旬の果物や野菜・魚を見て、美味しそう～食べたいね！
など会話も自然と弾み、五感を感じながらの買い物
ハビリが出来ました。皆さんの笑顔がたくさん見れて
私たちスタッフもとっても嬉しくなりました。
これから冬に向けますます寒くなってきます。
コロナにプラスしてインフルエンザも流行ってきますが、
たまには空を見上げたり、外の空気を吸って四季を
感じ、栄養のある食事をとり運動や体操をし、しっかり
睡眠をとって免疫力をあげて体調を崩さないよう
皆さん気を付けて下さいね！！



アイデア賞

7月から始まったタオル体操。大好評で皆さん意欲的に取り組ま
れています。しかし、麻痺があったり片方の手が動きにくくせつかく頑
張って体操に取り組んでもなかなかうまくいかない…そんな意見を聞き、
中江様の奥様が考えて作って下さいました！！
タオルの片側に紐をつけて、そこに麻痺側の手、腕を通すだけ！！
ナイスアイデア！！体操もスムーズに取り組めるようになりました。



みかんの成分に入っている
ビタミンCには免疫力を
高め細菌やウイルスなど
の抵抗力をつける働きが
ありますよ～

みかんの酸味である
クエン酸には疲労
を回復させる効果
ももるんですよ～

心筋梗塞や狭心症・
脳梗塞などの動脈硬
化を誘発させる悪玉
コレステロール抑制
する働きもありますよ～

白いすじや袋も食べ
たほうがいいですよ。
毛細血管を強化し、
血流を改善し、中性
脂肪を分解する効果
が認められている優
れた成分なんです～



自宅での家事や洗濯、その他さまざまな作業はな
かなか難しくなったり、危険な事が増えていって
いると思います。
洗濯を干したいけど転んだら…
昔は力仕事していたのに今は何もできなくなっ
て…
外に散歩に行きたいけど一人では…
手が痛くてお箸がうまく使えなくなった…
話し相手がいない…
さまざまな悩みや相談を受けます。
そんな皆さんが少しでも自信を取り戻し、生きが
いを持って過ごして欲しいと思っています。これ
からも皆さんに寄り添い、大切な時間をデイケア
で過ごして頂けるよう努めていきたいと思ひます。



りんくう公園でバーベキュー

りんくうに新しくできた泉南りんくう公園で
スタッフの交流を深めようということでバーベキュー
をしました。スタッフの家族も参加し、和気あいあいと
し海や夕日に癒され、心穏やかな一日となりました。



津森デイケアニュース

私事ですが、令和2年9月17日午前9時43分元気な
女の子を出産しました。妊娠がわかってすぐに始まった
悪阻に苦しみ、仕事も休ませてもらっていました。悪阻が落
ち着いたと思ったらコロナが広がってしまいい配事もたく
さんありました。そんな中長い間休ませて頂いているにも関わ
らず、スタッフの皆さん・利用者の皆さんから励ましのお言
葉をたくさん頂き勇気づけられ、本当に感謝しています。
コロナで生活が色々変わっていきましたが、こうやって無
事に産まれてきてくれたことで皆さんに喜んで頂き人とのつ
ながりの大切さを改めて実感しました。また復帰したら頑張
りますので待っていてくださいね～！！

無事出産しました

またデイに遊びに行きます
ので抱っこして下さいね◎
石田 亜衣(旧井上)

