

# お知らせ

## 感染対策について

カトレアでは職員の抗原検査、PCR検査は継続しております。皆様には引き続き、健康観察及びマスクの着用、手指消毒のご協力をお願い致します。また、髭剃りをご希望される方は、ご自分の髭剃りを持参いただけるよう、お願い致します。

## 施設内での撮影について

個人情報観点から施設内での写真撮影や動画撮影はご遠慮いただいています。ご理解・ご協力をお願いします。



## 教養娯楽費について

物価高騰のため、レクリエーションの金額の見直しを行わなければならない状況です。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

## リハビリ室長就任挨拶



初めまして。この度、リハビリ室長に就任いたしました、理学療法士の並木貴之と申します。

1月16日より、同法人の介護老人保健施設サルビアから異動となりました。サルビアでは、通所リハビリ室長として、ご利用者の在宅生活のサポートをさせて頂いていました。

今後はカトレアの職員として、ご利用者・ご家族の皆様へ関わらせて頂きますので宜しくお願い致します。

リハビリ室では、通所リハビリの担当を8名配属しています。身体的なことから、自宅での生活動作などに対する【個別リハビリ】や、福祉用具や他のサービス（訪問リハビリやショートステイなど）も含めた【リハビリマネジメント】にも力を入れています。

何かありましたら是非担当のリハビリスタッフへ相談して下さい。

カトレアのリハビリ室として、地域の方々に必要とされる施設になれる様に、努力して参りますので宜しくお願い致します。

カトレアの施設の様子が  
ご覧いただけます。



カトレアブログの  
QRコード

# カトレアデイ新聞



第209号  
令和5年3月25日発行

東京都日野市日野本町6-3-17

TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア

## 桃の節句フェスティバル



3月3日の節分の日には桃の節句フェスティバルを行いました。ご利用者による花笠音頭の披露もあり、皆さん楽しまれました。



## ホワイトデーイベント



「白」にちなんだ曲をセレクトし、職員が披露しました。おやつにはハートのマシュマロが乗った可愛いおやつが出ました。職員の変装に「誰かしら??」と盛り上がっていました



## 上映会「2023 上げば尊し」



春は別れと出会いの季節...  
世代ごとの卒業式ソングを映像とともにご覧いただきました。  
別れ・門出の歌の映像を見ながらきっと、いろんな想いがあふれたのではないのでしょうか。





# 令和5年4月 デイケア月間シケ予定表

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1 シケ体操
2 お休み	3 カトシア 寺子屋	4 キーホルダー 作り	5 フラワー アレンジメント	6 歌声喫茶	7 アクセサリ・ ストラップ作り	8 カトシア寺子屋 カトシア園遊会 (16:00~18:00)
9 お休み	10 シケ体操	11 お花見シケ (焼き鳥&ノンアル)	12 カトシア 寺子屋	13 鯉のぼり作り	14	15 桜イベント
16 お休み	17 歌声喫茶	18 誕生日会 ハマグリの 兜飾り	19 の兜飾り	20 5月のカレンダー作り	21	22 メンズシケ
23 お休み	24 全国銘菓巡り (秋田県)	25 全国銘菓巡り (秋田県)	26 看護師シケ	27 フラワー アレンジメント	28 セレクトシケ	29 昭和の日 歌声喫茶
30 お休み	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6

## リハビリコーナー

### 肩の張りや慢性的な痛みを和らげる体操について

みなさん、こんにちは！ついに春がやって来ましたね！この時期はお花見や散歩をするなど、外出機会を度に取り、健康的に過ごしていきたいですね！

さて、今回は肩の張りを和らげる体操についてご紹介します。  
お役に立てれば幸いです。

**肩の張りや痛みは自身で意識的にケアをし、悪化を防ぐ事がポイントです！！**

ご病気やケガ・姿勢の影響など、肩の痛みや張りの原因は様々ですが、放っておくと更なる姿勢の悪化につながり、日常で手が使いにくくなる・体幹が硬くなり転倒の危険性が高くなるなど生活に大きな問題出てきます。

自身で意識して血流を良くする機会を作り、悪化を防いでいく必要があります。

肩の体操は首から肩の筋肉（僧帽筋）と肩甲骨周り（菱形筋）をほぐすのがポイントになりますので、今回は代表的なものを紹介します。



いかがでしたでしょうか？リハビリ内でのマッサージやストレッチなどでも、もちろん緩和は図れますが、自身で姿勢を意識する事・定期的に体操をして循環を良くしていく事が大事です。参考になれば幸いです。

4日(火) キーホルダー作り  
お花やビーズ、お孫さんの写真など、好きな物を入れてオリジナルのキーホルダーを作りましょう！！



8日(土) カトシア園遊会  
中庭で16:00から開催します。参加費は1,000円で飲み放題です。  
参加ご希望の方は職員まで！！

11日(火) お花見シケ(オヤツシケ)  
焼き鳥とノンアルコールビールで乾杯しましょう！



13日(木)・14(金) 鯉のぼり作り  
紙皿を折って折紙で飾ります。



15日(土) 桜イベント  
桜の名所を鑑賞して、みんなで桜の歌を歌いましょう！

18日(火)・19日(水) ハマグリの兜飾り  
ハマグリを土台にして厚紙



ご利用日なくても  
参加いただけます！  
お待ちしております