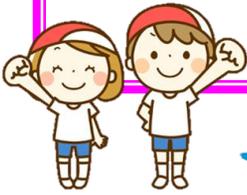


# ☆オリオン新聞☆

第111号

発行日 令和元年7月1日



パン食い競争



ボール送り



くす玉割り

令和元年最初の  
オリオン三大イベントの1つ  
☆運動会が6月15日(土)に  
開催されました！！

郡山高校応援団&千アダンス部のみなさんが来てくださいました！！  
応援団は迫力があり、千アダンスはとても素敵でした♪



## 7月の予定

1日 手芸教室

7日 お誕生会

8日 お料理教室

22日 生け花教室

25日 敬老園交流会

# 苗購入 & 園芸レク



どれにしようかな？

皆さん一生懸命です！



# 屋外生活訓練



足湯

ポカ  
ポカ♫



元気に育つといいね♪

# お料理教室



## 長期入所 5月・6月の思い出写真

### 5月

- 5・12・19日 カフェ・ド・らいふ
- 14日 買い物（苗購入）
- 17・22日 屋外生活訓練（足湯）
- 20日 お料理教室  
（抹茶とあんこのマフィン）
- 25日 交流会（どらやき）
- 27日 生け花教室

### 6月

- 2・9・16日 カフェ・ド・らいふ
- 3日 手芸教室
- 5・19・21日 屋外生活訓練  
（ジャスコ）
- 15日 オリオン運動会
- 17日 お料理教室  
（やわらかビスケット）
- 24日 生け花教室



ジャスコ

# カフェ・ド・らいふ



# オリオン運動会



↑

堂々と選手宣誓  
しましたよ！

高校生のパワフルな応援 →



↑

ボール送り  
落とさず渡せるかな？



↑

パン食い競走  
上手に  
取れましたよ！



←

くす玉割り  
何とか  
割れましたね

# オリオン通所リハビリテーション

楽しかったね  
ありがとう

上手に入ったね、  
やった！



## 子ども交流会 運動会



7月デイケア  
行事予定

夏祭り (23日)

お誕生会・お料理教室  
(10, 11日)



## デイケア 1日の流れ

- 9:40 オリオン到着  
健康チェック
- 10:00 入浴  
個別リハビリ  
作業活動
- 12:00 昼食
- 13:30 集団リハビリ  
レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:45 オリオン出発

## デイケア空き情報

	月	火	水	木	金	土
空き状況	△	△	△	○	△	○

皆さんと一緒に楽しくリハビリしませんか？

- ➔最近転びやすい
- ➔お風呂に入るのが大変 [空き状況] ○ ... 2~3名空きあり
- ➔病院を退院したばかり △ ... 1~2名空きあり
- ➔認知症が心配 × ... 満員

見学・相談お待ちしております。  
(\*^\_^\*)

相談室 金澤・谷井・渡部

# ★リハビリ紹介★ 肩こりに対するストレッチ！！



よく、「肩が凝るんだ～」というお話を伺います。肩こりの原因には、同じ姿勢で居る事が多い（新聞やTVを長時間見続けるなど）、運動不足による筋肉疲労や血行不良、など様々な理由が考えられます。

そこで自宅で簡単に出来る肩こりに対するストレッチをご紹介します！

①背中丸め



- ①手を組んで腕を伸ばします。
- ②背中を丸めて10秒間保持します。
- ③終わったらゆっくり息を吐きます。

②肩回し（10回）



- ①肩に手を置きます。
- ②肘で丸を描くように大きく回します。



痛みの無い程度で無理せず行って下さい



## 訪問リハビリ情報

新規利用者大募集中です！  
お問い合わせは↓↓↓  
訪問リハビリ担当：池下まで

	月	火	水	木	金	土
午前	要相談					
午後	△	△	○	×	×	△
[空き状況]	○… 空きあり		△… 要相談		×… 満員	

## フォトギャラリー

今年も梅の収穫の時期がきました。  
梅シロップ作りに挑戦です♪



美味しいのできつといいね☆



## オリオン特製 かき氷



夏バテ  
予防



公益財団法人 星総合病院  
介護老人保健施設 オリオン

〒963-0211  
福島県郡山市片平町字峯三天2番地  
TEL. 024-952-6413  
FAX. 024-961-6157  
E-mail orion@hoshospital.jp