

# ☆オリオン新聞☆

第112号

発行日 令和元年11月1日

## オリオン祭り

9/21に令和初のオリオン祭りが開催！  
チョコバナナ、じゃがバター、宝探しゲーム等  
皆様楽しまれたご様子でした！



11月の予定

6日 音楽リハビリ

11日 手芸教室

18日 お料理教室

# 屋外生活訓練 IN 柏屋



## ボランティアに来ていただきました

あさかの学園さん



一藤会さん



毎年  
とっても  
楽しみ♪

## 小原田幼稚園年長さん来所

今年は歌にダンスに楽器演奏と様々な  
演目をありがとうございました☆



## カットボランティア

9月2日、県美容業生活衛生同業組合  
中央方部青年部会の美容師さんが7名  
カットボランティアに来所くださいました。



## 百歳 おめでとうございます！



10月に三浦弘様の紀寿のお祝いがありました。  
これからも元気で長生きしてくださいね！



# オリオン通所リハビリテーション

## 音楽リハビリ

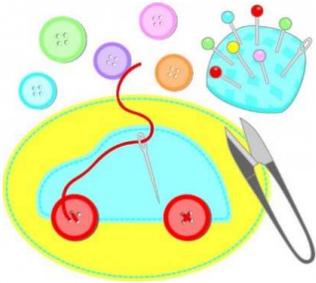
大きな声を出すと気持ちいい♪

やあー！！

月に2回程度、音楽リハビリの指導員の方に来ていただき音楽にあわせ身体を動かしたり日頃出さないくらいの大きな声を出し歌ったりと楽しい時間を過ごしています。



## 手芸教室



毎月1回の手芸教室♪ 今月は秋の味覚、柿と栗などを使った飾り物を作りました！

### 11月デイケア行事予定

6~7日 料理教室・誕生会  
14日 手芸教室  
18~20日 文化祭（合唱・合奏）

## デイケア

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

## 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 佐藤・渡部・熊田

## リハビリ紹介 ★ 自宅で座って出来る便秘解消

便秘になると食欲が落ちたり、お腹が痛くなることがあります。水分不足や食生活なども要因として挙げられますが、腸の活動性が低下して便秘になることもあります。そこで今回は自宅で簡単に出来る便秘解消体操をご紹介します！！



### ①腹式呼吸

おへその上に手を置き、鼻から息を吸って、背中を少し丸めながら口から息を吐き出します。  
回数: 2~3回

### ①腹式呼吸



### ②体捻り

胸の前で手を組んで、腰から上だけをゆっくり左にねじり、そのまま10秒間保持します。  
左側が終わったら今度は右側にもゆっくりねじります。  
保持している間は息を止めないように注意してください。  
回数: 2~3回

### ②体捻り



### ③腸腰筋運動

姿勢を正して座り、両手を両脇に置きます。  
腰を曲げないように右足を持ち上げ、10秒間保持します。  
右足を終えたら今度は左足も行います。  
保持している間は息を止めないように注意してください。  
回数: 2~3回

### ③腸腰筋運動



## 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	×	×	×	×	×	×
午後	△	△	△	×	×	×

[空き状況] ○… 空きあり △… 要相談 ×… 満員

## 施設ニュース



さいとう ちょうたろう

氏名: 齋藤 長太郎

職種: 運転手・事務

10/22付で入職しました齋藤です。座右の銘であります至誠一貫を肝に銘じて、みなさまのお役に立てるように頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

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