

ハーモニーこが デイケア便り

令和8年6月の活動

第135号

令和8年7月発行



継続は力なり～90代でも筋力向上～

「足が弱らんように元気でいたい」というリハビリ目標を決め、デイに来た日はマシン運動など積極的に取り組まれています。自宅ではご家族と近隣散歩もされているそうです。利用開始当初に比べ筋力・体力ともにアップしています。



最近、ボランティアを募集すると「やりまーす」と手をあげてくれ、米研ぎを担当されました。「目指すは100歳!!」と満面の笑顔😊

外出リハビリ ①～ボウリング～

「若い頃やっていたボウリングにもう一度挑戦すること」をリハビリ目標として取り組んできた動作訓練や、体力づくりの成果を発揮しに、満を持してボウリング場に出掛けました！



スベア後の笑顔😊



「昔のように投げられない」と言いながら、少しずつ勘を取り戻され、「青春を思い出した」「90歳になってまたボウリングが出来るとは思ってなかった」「久しぶりに楽しかった」と車中の会話も途切れず大興奮の外出リハビリとなりました。

②～あじさい見学～



梅雨空の合間を見て、横大路にある「さすてな京都」にあじさい見学に出掛けました。綺麗な景色で心身ともにリフレッシュ✨

③～地域の活動～



社会福祉協議会主催の「おしゃべりサロン」に参加し、地域の方と一緒にカレーを作って交流♪「楽しかった」「地域の活動が知れた」と、良い時間を過ごされました。

キッチンクラブ～梅シロップ作り～

キッチンクラブでは、旬の食材を使って季節を感じる第2弾！昔を思い出しながら梅シロップを作りました。



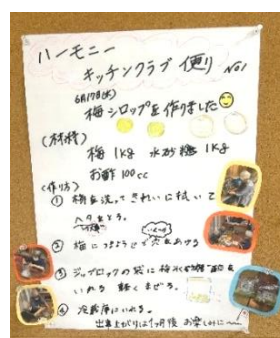
①まずは買い出し♪



②梅を洗って拭いたあと、竹串でヘタをとる



③ジップロックに入れて氷砂糖と酢につける



④活動を自分たちで紙面にまとめて掲示

おやつ
の
夏季限定メニュー
に追加予定
お楽しみに～☆

