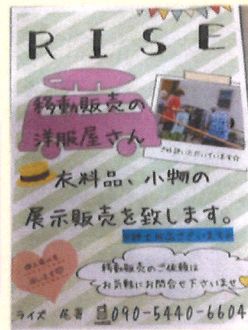


## お知らせ

★1階浴室がきれいになりました☆  
二週間程ご不便をおかけしました。

★8月10日(木)衣料品の移動販売を行います。  
希望者は職員までお知らせください。



## ご持参のお願い

『介護保険負担限度額認定証』『介護保険負担割合証』『高齢受給者証』は、それぞれ7月31日で満了になります。各市区町村より新しいものが届きましたら原本(またはコピー)を連絡袋に入れてご提出いただくよう、お願いします。

昨年4月の介護保険の改定において、服薬内容及び処方日の、確認が必要となりました。お薬が処方されましたら『おくすり手帳』や『薬剤情報』などの、お薬の内容が分かるものをご持参ください。処方内容に変更がなくても、ご提示をお願いします。

飲んでいるお薬が無い方は職員までお知らせください。

また、健康診断を受けましたら、診断結果をご提示いただくようお願いいたします。

お手順をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



19日(水)に和食レストランとんでんで、誕生日会を行いました。久しぶりの外出での誕生日会、職員も一緒に食事を楽しみました。



カトレアの施設の様子をご覧ください。



カトレアブログのQRコード

# カトレアデイ新聞

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

第213号

令和5年7月24日発行



## 海の日イベント



夏や海にちなんだ歌を一緒に歌い、『月の夜は』に合わせてフラダンスをしました。メインイベントはスイカ割り!!皆さん優しい力だったのかスイカは割れず…包丁でカットして美味しくいただきました。飲み物はサイダーが出ました。

## 全国銘菓巡り(茨城県編)6月28日・29日



都道府県魅力度ランキングでなぜか最下位が多い茨城県!!難読地名や茨城弁クイズを行いました。



おやつは創業171年! 亀じるしの『水戸の梅』と『のし梅』をいただきました。歴史ある和菓子の上品な甘さが大好評でした。

## 全国銘菓巡り(宮城県編)7月20日・21日



宮城県と言えば…武将の伊達政宗と羽生結弦さん、七夕祭りが浮かぶ方が多いのではないのでしょうか。仙台に旅行に行ったよという方も多かったです。

おやつは笹かまぼこと黒砂糖饅頭です。



# 令和5年8月 デイケア月間シク予定表

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	31	1 シク体操	2 おやつの日 イベント	3 カトシア 寺子屋	4 シク体操	5 歌声喫茶
6 お休み	7 おやつシク (かき氷)	8 ← ひまわり作り →	9 誕生日会	10 移動販売 シク体操	11 <small>山の日</small> 山の日 イベント	12 カトシア 寺子屋
13 お休み	14 メンズシク	15 歌声喫茶	16 ← 風鈴作り →	17	18 9月の カレンダー作り	19
20 お休み	21 パステル画 (ボランティア)	22 お花作り	23 全国銘菓巡り (埼玉県)	24 全国銘菓巡り (埼玉県)	25 フォークソング イベント	26 楊さんの ストラップ作り
27 お休み	28 看護師シク	29 リハ体操	30 お笑いの日 イベント	31 納涼祭	1	2

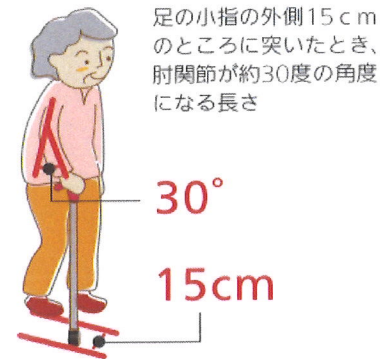
## リハビリコーナー

### 杖の正しい合わせ方について

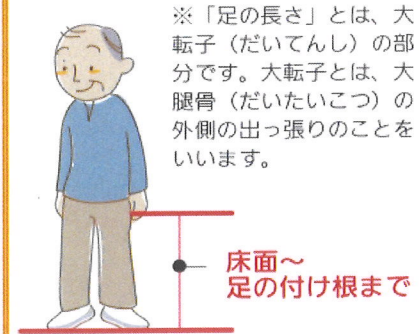
皆さん、こんにちは！作業療法士の加藤です。  
 うだるような暑さが続いています。夏バテなどされていませんか。  
 今回はよくある質問「杖の正しい高さ」についてお話していきます。  
 デイケアでも使用されている方が多い杖…身体に合っていない杖を使い  
 続けると、肩こりや手首を痛める原因になる事があるので、ぜひ一度確  
 認してみてください。  
 まず、簡単に杖の高さを計算する方法として、次の計算式が用いられます。

身長 ÷ 2 + 2 ~ 3 cm (たとえば、身長 160 cm の方ですと、 $160 \div 2 + 2 \sim 3 = 82 \sim 83$  cm が杖を選ぶ際の目安になります。)  
 そのほか、杖の合わせ方には下記の3種類があります。

#### 1. 肘を曲げた角度が30度になる長さ



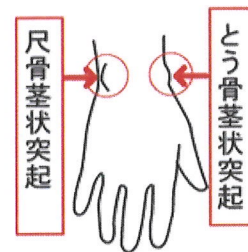
#### 2. 床面から足の付け根までの長さ



身体の状態によって杖の合わせ方も異なるので、気になる方はリハビリスタッフへご相談下さい。

#### 3. 腕を垂直に降ろした時の手首の高さ

※「手首の高さ」とは、とう骨茎状突起、もしくは尺骨茎状突起(しゃっこつけいじょうとつき)の位置です。右図を参考にしてください。



8日(火)・9日(水) ひまわり作り  
夏の風物詩『ひまわり』を作しましょう！

11日(金) 山の日イベント

山にちなんだ歌を一緒に歌いましょう！おやつは台湾カステラです☆

21日(月) パステル画

ボランティアさんが来てくれます。お楽しみに♪

22日(火) お花作り 作成費100円

かわいいカップに入ったお花畑をみんなで作りましょう。

25日(金) フォークソングイベント

ボランティアさんによる演奏会です☆

26日(土) 楊さんのストラップ作り

今まで作成したことがないひと味違う作品を作ります。

## お知らせ

29日(火)にリハビリ職員が福祉用具についてのレクリエーションを行います。  
 みなさまの参加をお待ちしております。