

通所リハビリテーションセンターかみごとう

## かみごとう通信



スタッフ制服を

RENEWAL!



通所リハビリテーションセンターかみごとうスタッフ

## 渡部 幸博 センター長

かみごとうに配属して2年が経ちました。ようやく自分のすべき事が見えてきました。それも一重に職員、ご利用者の皆様の支えがあってのことです。コロナも落ち着きます。最高のかみごとうにしたいと思いますので、乞うご期待を！

- 趣味 …… 神社参り(参拝)と散歩。  
今後はキャンプを趣味に！
- 座右の銘 …「為せば成る為さねば  
成らぬ何事も成らぬは  
人の為さぬなりけり」



## ニューステップ

この運動器具は、人間が主に使う上・下半身の主要な筋肉を無理なく負担なく使うことができる運動器具です。糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防に適しています。また、可動域や負荷を調節した上での全身運動が可能であり、膝などの術後の方、骨粗鬆症、パーキンソン病等様々な方の運動機能向上に役立つ運動器具です。

当事業所では、施設内に8つのトレーニングマシンを設置しており、上半身や下半身、有酸素運動をすることが出来ます。当通信にて、設置しているトレーニングマシンをシリーズでご紹介いたします！



## 自宅で気軽に運動！

当事業所で行っている集団体操をご紹介します！  
スマートフォンでQRコードを読み取ってぜひご自宅で！



# お花のいい香り♡ フレグランス付き桜の木作り



春の気配がしてきた今日この頃。

手のひらサイズの桜の木を製作し、お花のフレグランスでおうちの中でも春の気分を味わいましょう！

STEP  
1

15cm程度の木の枝に、ペーパータイで固定したお花紙を結び付けていきます。



STEP  
2

今回はお花を6束使用しました。巻きつけるのに指先の力を使いますが、しっかり固定するのがコツ！



STEP  
3

お花紙を破らないように丁寧に広げます。そして、木の根元部分に綿を巻き付け、紙コップに入れていきます。



STEP  
4

お花の香りがするスプレーを、お花紙部分にまんべんなくかけていきます。



STEP  
5

乾いたら完成です！  
玄関やお部屋等お気に入りの場所に置いてみてくださいね！



秋に制作した「かみごとうの樹」。春になったので、ご利用者に協力していただき桜の木へと変身させています。「かみごとうの樹」をぜひご覧になってくださいね！

