

あかしや通信 平成29年12月号

〒089-0552 中川郡幕別町札内あかしや町 42 番地の 10
Tel 0155-55-4165 Fax 0155-55-4166

《12月の行事予定》

日程	行事内容
12月13日(水)	クリスマス会(1・2階) 1階ホール
12月15日(金)~12月21日(木)	クリスマス会(通所) 通所フロアA
12月18日(月) 14:00~15:00	あっちこっち紙芝居 2階フロア
12月21日(木) 12:00~14:00	お誕生会(12月生れ)
12月22日(金)	クリスマス会(3階) 3階フロア



火災避難訓練



11月30日、12月6日と避難訓練を実施いたしました。今年初めて煙を使用した避難訓練を実施。煙が立ち込めた部屋は視界が遮られ、移動することが想像以上に難しい状況でした。

万が一に備えて、訓練！



～リハビリこぼれ話～

皆様ご無沙汰しております。冬の寒さと雪に見舞われて朝は布団の中で冬眠してしたいと本気で思いこんでいる、**身も心も冬のように寒い**作業療法士の江波です。

これから年末年始にかけて外出の機会も増えてきます。でも、道路はツルツル。転倒すると骨折などの大ケガに繋がりますが、転倒への不安から家にいることが多くなると、運動不足→筋力・体力の低下→動くのが面倒になる。といった悪循環を生みさらに転倒の危険性が増してしまいます。そんな冬道歩行の対策として、

- 1) **小さな歩幅で歩く**
歩幅を大きくすると、重心の位置が高くなりバランスを崩すことがあります。小さな歩幅でソロソロと。
- 2) **靴の裏全体をつけて歩く**
足の裏全体を地面につけて歩くことで、バランスがとりやすくなり、転びにくくなります。
- 3) **時間に余裕を持ち、急がず、ゆっくり歩く**
急いで歩くと、滑りやすいところなどの判断がつきにくくなったり、転ばないように注意することが難しくなります。また、ポケットに手を入れたり、携帯電話で電話をしながらの雪道歩行は特に危険です。

※滑り止めのついた杖や靴の滑り止めを使用することも効果的です。不安や疑問があれば何でもご相談ください。



あかしや寄席



金原亭馬久
春風亭一蔵

※利用者様、地域の皆様等 160 名が来場。会場中に笑いの嵐が吹き荒れました。

『幕別中学校・地域貢献学習』～利用者様との交流を通じて～



～お知らせ～

～通所リハビリテーション・年末年始について～

今年も1年間、通所リハビリテーションをご利用いただき本当にありがとうございました。通所サービスは、下記の日程(12月30日～1月3日)をお休みさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、来年もどうぞよろしくお願いいたします。

H29年12月				H30年1月				
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
木	金	土	日	月	火	水	木	金
通常利用日	通常利用日	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	通常利用日	通常利用日

～事務室より～

事務の窓口対応につきましても12月30日～1月3日までお休みとなります。この間、利用料支払い・入所預かり金等の金銭の取扱いができなくなります。ご了承ください。