さざなみ便り

令和8年
9月号

Vol.

まだ残暑が残りますが朝晩は過ごしやすくなりましたね
夜になると秋の虫の音色も聞こえてきます、
夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期ですので無理をせず体を休めて下さいね。
体調が良い時は涼しい時間に外へ出て秋の風を感じて下さいね、リハビリも頑張りましょう。

今月の行事

9月21日(月)

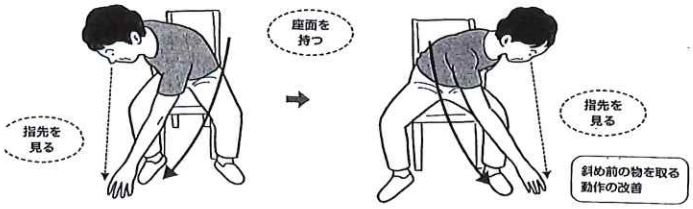
手作り昼食をします。 *カレーライス
*マカロニサラダ
お楽しみに！

楽しみにしていて下さいね

痛みが出たり、体調が悪くなった場合は、すぐに中止してください。イスからの転落に注意しましょう。

草むしりツイスト 反対側の足先に手を伸ばしましょう

効果 体幹筋力の強化、わき腹のストレッチ　目安 左右交互に各5回



①足を開き、上体を右にひねりながら、左手を右足の先へ伸ばします。
※手が床に着かなくてもよい

②上体を起こし、反対も同様に行います。

収穫片手伸ばし 手を上に伸ばしましょう

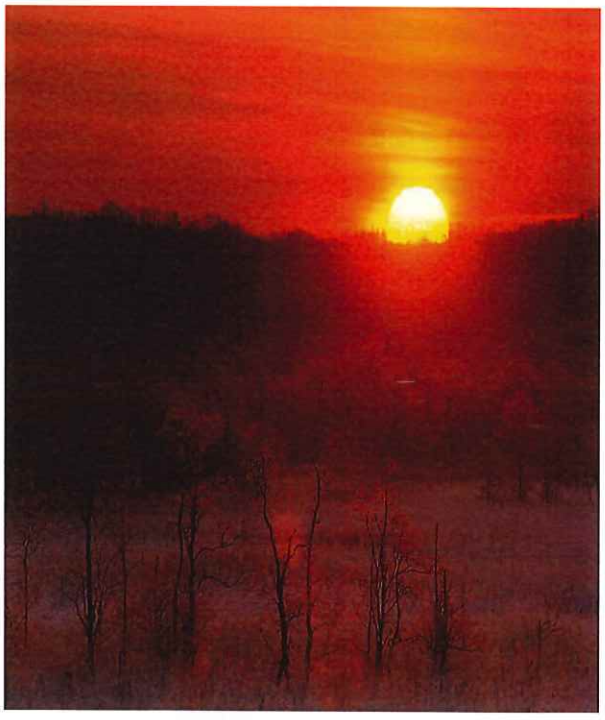
効果 わき腹のストレッチ、肩甲骨の可動域拡大　目安 左右交互に各5回

①手のひらを内側に向けて上に伸ばします。

②手のひらを外側へ向けるように腕をひねります。ゆっくり下ろし、反対も同様に行います。

～ お願い ～

1、利用者さんの人数が少しずつ増えてきています、リハビリマシーン等は譲り合いをして使用しましょう。スタッフが声をかけますので勝手に使用しないで下さい。
マッサージや入浴の順番はその都度変わりますのご了承下さい。



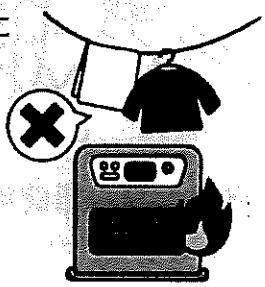
火災防止のため注意すべきこと

1 火の元の近くに燃えやすいものを置かない

ストーブやガスコンロなど、火気や高温になる機器の近くには、燃えやすいものを置かないようにしましょう。

絶対にNG！

- カーテンの近くにストーブを置く
- ストーブの上に洗濯物などを干す
- ガスコンロの近くに紙類・布類を置く
- ストーブの前に長時間座る

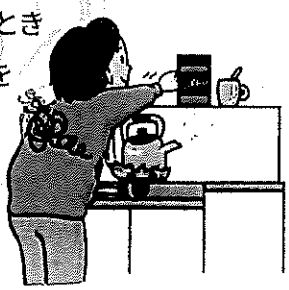


2 着衣着火に注意する

調理をするときは、ご利用者・職員ともに火に近付き過ぎないように注意しましょう。また、燃えやすい素材や袖が広がった服を着ているときは、アームカバーを着用して調理しましょう。

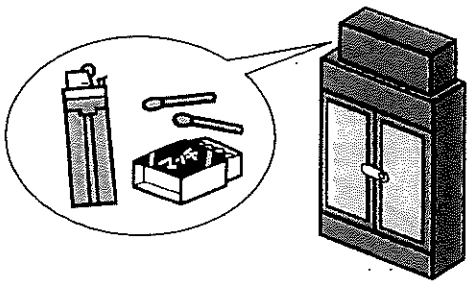
調理中、こんなときは特に注意！

- ガスコンロの奥のものを取ろうとして、手を伸ばすとき
- ガスコンロの前で上半身をかがめるとき
- ガスコンロに背を向けたとき



3 着火用品を適切に管理する

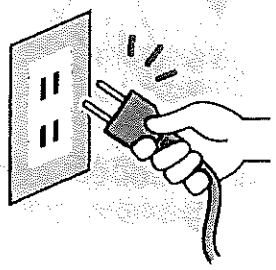
ライターやマッチ、点火棒などは、ご利用者の手の届かない場所に保管します。使用後は必ず決まった場所に戻し、放置しないように徹底しましょう。



4 家電のコードやコンセントにも注意

家電のコードが経年劣化や乱暴な取り扱いによってダメージを受けると、ショートなどによる過熱で発火することがあります。コードの扱いに注意し、傷んでいないか定期的に確認しましょう。

また、コンセントのプラグ周辺にたまったホコリは、「トラッキング現象」による出火の原因になることがあります。ホコリがたまらないよう、定期的に清掃することが大切です。たこ足配線も避けましょう。

コードの取り扱いの注意ポイント

- コードの上に家具などを置かない
- 無理に折り曲げたり、束ねたりしない
- コンセントから引き抜くときは、コードではなくプラグを持つ