



# さくら新聞

## 11月号



社会福祉法人 桜コミュニティ デイサービスセンターサクラさくら

電話番号：059-340-0002 FAX：059-340-0101

四日市市浜一色町15番14-1号



たんじょうび  
おめでとう





# Café SAKURA

営業中



コーヒーのお供に  
お菓子バイキング

おいしいコーヒーに  
みさなんニコニコです



今月の  
コーヒー  
期間限定  
秋\*珈琲

喫茶店テート?!



毎年、秋のイベントとして開催している運動会。  
 今年はオリンピック・イヤーということもあり、  
 『SAKURAオリンピック2021★曜日対抗ゲーム大会』を開催しました。10月11日～16日の1  
 週間、毎日同じゲームを2種（バスケットボール・卓球）を行い、得点を競い合いました。

# SAKURA



# 20

## 曜日対抗

### 月曜日チーム



### 火曜日チーム



準備体操はしっかりね！



### 水曜日チーム



がんばれ！





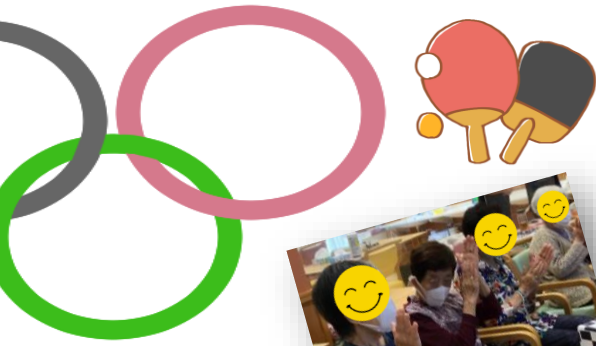
# OLYMPIC

21 

見事優勝に輝いた曜日の皆様には、職員  
手作り金メダル授与と、優勝特典として、  
後日いつものおやつタイムが豪華！！  
ドーナツバイキングになりました！さて  
どの曜日が優勝を勝ち取ったのでしょ  
う！？

## ゲーム大会

木曜日チーム



金曜日チーム



土曜日チーム





# 土曜日千一〇見事!

# 優勝



## 金メダル授与式



職員特製  
金メダル





# 絵手紙教室



美味しそうな柿が書けました



絵手紙の先生に来て  
いただきました。

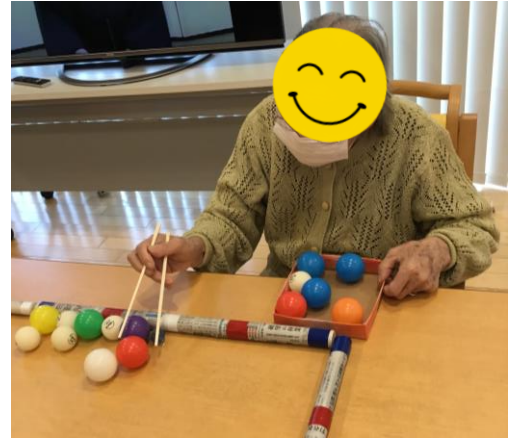




お箸  を使って!



 **手指の巧緻機能訓練ゲーム** 



**お箸でボールや紙をつまんでいきます**





# デイサービスセンター サクラさくら リハビリ機器のご紹介

令和3年4月に

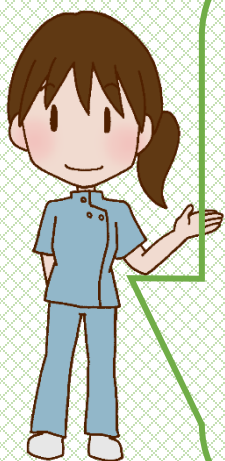
## 「電動アシスト・リハビリマシン タートルジム」

を2種導入しました。

このリハビリマシンは、油圧式のマシンや、トレーニングジムにあるようなウエイト式のマシンとは異なる特性があります。

タートルジムは「等速性筋収縮運動」の原理を応用し一定の速度で動く仕組みになっています。つまり、早く動かそうとすれば強い負荷がかかり、反対にゆっくり動かそうとすれば弱い負荷がかかるため、**お一人お一人の筋力に合わせて負荷がコントロール**できるようになっています。

負荷がかかりすぎる事がなく、安心安全に運動に取り組むことができます。ぜひ一度ご体験下さい。



## ショルダープレス & レッグプレス



両手でアームを握り、頭の上まで押し上げる→元の位置に戻る、を繰り返す。

《期待できる効果》

- \* 肩周囲の可動域と筋力を鍛え、洗濯物を干す、棚の上の物を取る、など、手を上げる動作を改善
- \* 背部の筋力を強化・活性化し姿勢を改善



両足でフットプレートを蹴り、座席を後方へ移動させる→元の位置に戻る、を繰り返す。

《期待できる効果》

- \* 椅子からの立ち上がりや階段昇降に必要な筋肉をトレーニング
- \* 歩行に必要な筋群を効果的にトレーニング





両足を中央に向けて閉じ、中央で数秒間維持した後、元の位置まで開く

《期待できる効果》

- \* 股関節内外転筋や臀部の筋肉を効率よくトレーニング
- \* ヒップアップ、O脚矯正、尿漏れ防止にも効果的

電動アシスト・リハビリマシン タートルジム導入後、利用者様からこんなご意見を頂いています。



身体が柔らかくなるように思う

これなら続けられる

いい運動になる

思っていたより簡単に動かせた

気持ちがいい

ここに来る楽しみが増えた



ボディリペア



電動楽しくムーブサイクル



メドマー

その他、「ボディリペアII (チェストリンク)」、「電動楽しくムーブサイクル」「メドマー」、指先のリハビリ機器もご用意しております。一緒に楽しみながら運動しましょう。

社会福祉法人 桜コミュニティ デイサービスセンター サクラさくら

電話番号 059-340-0002

管理者：村上太一 相談員：伊藤千香・竹原洋子 理学療法士：武石千明





# 時短利用できます。 (送迎時間20分程度まで)

基本のご利用時間は9:20~16:30の7~8時間と、させていただいておりますが、ご利用者様の個別のニーズにお応えするため、短時間利用にもご対応させていただきます。

どうぞお気軽にご相談ください。

ただし、短時間利用ご希望の場合は近距離の方（送迎時間で20分程度まで）とさせていただきます。

ご希望者多数の場合は、お断りさせて頂く場合もございますのでご了承ください。

## ※時短利用の場合の送迎範囲例

羽津、阿倉川、西阿倉川、河原町、陶栄町、滝川町、新浜町、南納屋町、八幡町・・・等

- 定員は25名/日 通常規模のデイサービスです。
- 介護職員は100パーセント介護福祉士です。
- PT、STによる個別機能訓練を実施
- 工作レク（縫物等）、外出レク（現在は中止）、おやつ作り、移動販売、映画観賞会等、様々なレクリエーションを行っています。
- 入浴は個浴、機械浴（リフト）にも対応しています。
- カラオケも楽しんでいただけます。
- 無料体験利用2回まで可能です。



仲間と楽しく過ごしたい方、ゆったり過ごしたい方、リハビリを頑張りたい方、いろんな方がご利用されています

社会福祉法人 桜コミュニティ デイサービスセンターサクラさくら

言語聴覚士・副センター長：村上太一 生活相談員：伊藤千香、竹原洋子

電話番号：059-340-0002 FAX：059-340-0101

四日市市浜一色町15番14-1号



# デイサービスセンター サクラさくら 空き情報

いつも大変お世話になっております。  
2021年11月の空き情報は下記の通りとなっております。  
新規の利用者様や増回を希望される利用者様が  
いらしゃいましたら、ご参考にしていただき  
ますよう宜しくお願い致します。

**見学いつでもOK**  
**無料体験2回できます**

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	○

サクラさくらは・・・

- ・定員25名通常規模のデイサービスです。
- ・無料体験2回できます。
- ・入浴は個浴、機械浴にも対応しています。
- ・時短利用あります（お近くの方。応相談）
- ・PT、STによる個別リハビリを実施しています。
- ・トレーニングマシーンが充実しています。
- ・制作レクは職員手作りキットです。



お問合せ

Tel : 059-340-0002

fax : 059-340-0101

●受付時間 8:30~17:30

〒510-0031

三重県四日市市浜一色町15-14-1

社会福祉法人桜コミュニティ

デイサービスセンター サクラさくら

担当：村上

