

お知らせ

清掃活動

フリーステーションは、地域活動の一環として、清掃活動を行っています。



豊能町方面の清掃活動

3月10日(日)

池田市に清掃に行きます！



訪問リハビリ理学療法士募集

フリーステーションでは、訪問リハビリの拡大のために、理学療法士を募集しております。詳しくはホームページをご覧ください。

フリーステーション池田

検索



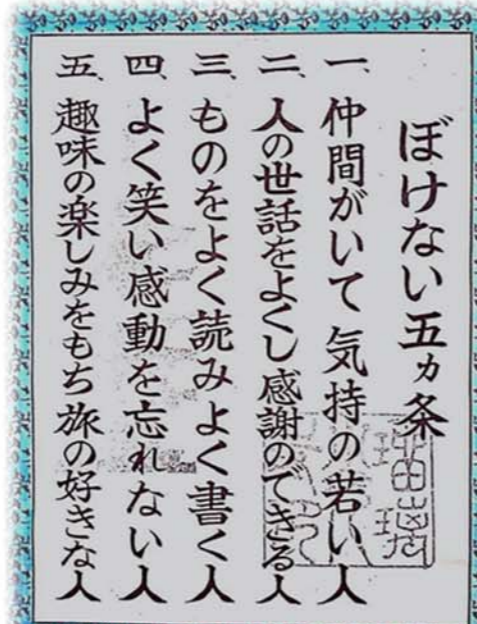
編集後記

豊能町の厳しい寒さと、優しい陽射しを感じながら、「春になったらどこかへ出かけようか」と、いろいろな企画を考えておられます。これまで発行のし方はご希望のほうはご連絡ください。

ご郵送いただきましたご自宅までお届けいたします。

訓話のご紹介

前号に引き続き、デイサービスに貼っております「訓話」をご紹介します。



作者不詳

コピーお渡しできます。ご希望の方は
 デイサービス 安田 (072-736-1207) まで



FREE STATION
 株式会社フリーステーション

フリーステーション通信

H25年3月1日発行

第12号

リハビリレース4連覇



しより
笑利の達磨!

デイサービスにて、昨年9月よりスタートしました「リハビリレース」で、金曜日ご利用ゲストの皆様が、4か月連続優勝され、その功績を称えて「達磨」をお渡ししました。何度転んでも起き上がる達磨のごとく、転倒しても負けない身体づくりをこれからも続けて頂きます。

笑...より多くの笑顔を作りましょう。
利...頭の回転がはやい。かっこいい。通りをよくする。
 <フリーステーションの今年度のスローガンです>



社長 小宮より達磨のプレゼント 達磨を転がして楽しまれていました

募集

看護師さん

理学療法士

さん

募集中!

詳しくはホームページをご覧ください!

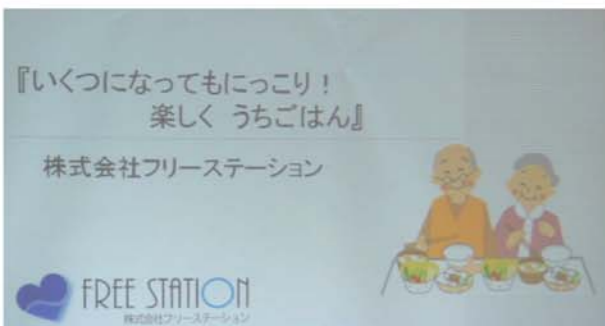
フリーステーション池田

検索

第6回 地域お役立ち勉強会 開催報告

2月23日(土)に、フリーステーション主催の地域お役立ち勉強会を開催いたしました。今回は、フリーステーションヘルパーチームによる「食事」をテーマとしたお役立ち情報を発表させていただきました。

いくつになっても美味しく食べられる工夫とアレンジ料理、「脳トレ」レシピの紹介をさせていただきました。実際に調理を行い、試食もしていただきました。ご来場いただいた方々からの質問やアイデアがいろいろ飛び出し、講演後の茶話会でも、皆様の食事に対するこだわりを知ることができ、とても貴重な時間となりました。ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。



社長 小宮からご挨拶



ヘルパーチームによる講演



サツマイモにホットケーキミックス!?



ホタテの炊き込みご飯



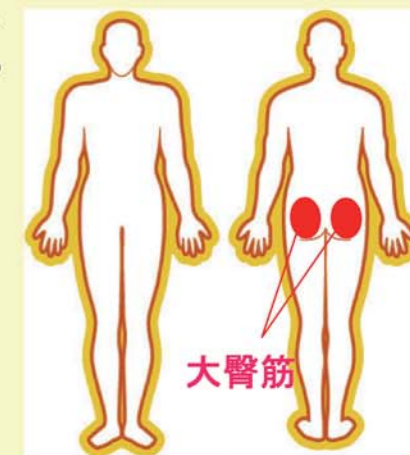
試食いただいたメニュー

次回は、5月25日(土)の開催を予定しております。お楽しみに!

自宅で出来るエクササイズ!!

「大臀筋(だいでんきん)を鍛えましょう!」

大臀筋はお尻についている筋肉で、立ち上がり動作や歩行動作で働く大切な筋肉です。この筋肉が衰えることで1人で立ち上がれなくなったり、不安定な歩行になったりします。今回は自宅でできる大臀筋の鍛え方を簡単にご紹介致します。



①寝ている状態で両膝を立てます



②ゆっくりとお尻を持ち上げます



腰に痛みがある方は無理に持ち上げず、痛みのない範囲で行ってください。ゆっくりとお尻に力が入っていることを意識しながら持ち上げるのがコツです! 毎日継続的に行うことで必ず筋肉はつきますので頑張ってください。

訪問リハビリではその方の身体機能に合わせた自主トレーニングの提案・作成などもさせて頂いております。いつまでもイキイキ元気に暮らせる体作りをサポートさせていただきます。