

# ボヌール士別便り

老人保健施設 ボヌール士別

〒095-0015

士別市東5条16丁目 3129番地 143

TEL (0165) 23-3911

FAX (0165) 23-3950



## 【 2 月 の 行 事 予 定 表 】

1日(金)	14:00 ~ 15:00	2F 行事(節分)
3日(日)	14:00 ~ 15:00	3F 行事(節分)
4日(月)	昼 食	行事食
	14:00 ~ 15:00	通所 行事(節分)
19日(火)	14:00 ~ 15:00	セレクトメニュー
28日(木)	14:00 ~ 15:00	3F 誕生会

☆通所リハビリおよび介護予防通所リハビリの誕生会は、利用されるみなさまの通所日に合わせて予定しています。

☆毎週、1~2回利用者様のための理美容室があります。

予約制のため利用を希望される場合は職員までお申し込みください。

# リハビリかわら版



## ～冬の転倒について～

高齢になるほど転倒により骨折等の重傷を負う人が多くなる傾向にあります。特に今の時期は滑りやすいため、歩き方を再確認して転倒を予防しましょう。

## 滑りやすい場所は？

- ・ 横断歩道
  - ・ 車の出入りのある歩道
  - ・ バス停やお店の出入り口 など
- 車や人が多く通る場所はとても滑りやすくなります。



## 転ばず歩くには・・・

- ・ 肩幅程度に足を開いて小さな歩幅で歩く  
足の裏全体で踏むようにすると滑りにくくなります。
- ・ 足元を見る  
顔を上げて姿勢良く歩くことも大切ですが、滑る場所では足元もしっかり確認しましょう。
- ・ 滑り止めのついた靴を選ぶ  
滑り止めも種類がありますが、柔らかいゴム素材の靴底であれば場所を選ばず使うことができます。

**長い冬を転ばずに乗り切りましょう**

リハビリテーション科



# 1・2月の行事

## ～鏡開き(1/9)～

3階では鏡開きを行い、皆さんでおしるこを食べました。  
「おいしい。」とおかわりをされる方もいました。



## ～節分(2/1、2/3)～

節分行事を開催しました。  
鬼は外、福は内と元気なかけ声で紅白玉入れ合戦を楽しませて、  
無病息災を願いました。  
節分の豆に見立てた白い球を鬼めがけて皆さんで投げ当て、  
鬼退治をしました。



鬼退治が終わると甘納豆を皆さんでいただきました。  
日頃のストレスも発散できたようで、皆さん笑顔がみられました。



# ビンゴ大会・レク表彰

通所では1月11日(金)にビンゴ大会を行いました。豪華景品のプレゼントの後には、通所レクリエーションの年間を通し数多く優勝した方を表彰。「こんなに嬉しいことはないよ」と涙ぐまれる方もおられました。職員手作りの、お汁粉をほおぼり「おいしいよ」と笑顔いっぱいでした。



「なにが入ってるかな、楽しみ」



「景品当たったよ。うれしい」



「なかなか開かないね。早くだして！」



「お汁粉、おいしいわ」



「1年間、頑張ってたかった。本当にうれしい。ありがとう！！」

