

ひまわり通信

2025年

4月号

曜日別定員空き状況 3/31 現在 定員 35 名

月	火	水	木	金	土
4	9	11	9	6	10

日	月	火	水	木	金	土
		1日 トランプ	2日 書道 トランプ	3日 将棋 歌謡サークル	4日 書道 トランプ	5日 将棋 歌謡サークル
6日 休み	7日 将棋 歌謡サークル 全体レク	8日 トランプ グルメデー	9日 書道 トランプ	10日 将棋 歌謡サークル 全体レク	11日 書道 トランプ	12日 将棋 歌謡サークル
13日 休み	14日 将棋 歌謡サークル	15日 トランプ	16日 書道 トランプ	17日 将棋 歌謡サークル	18日 書道 トランプ 全体レク	19日 将棋 歌謡サークル
20日 休み	21日 将棋 歌謡サークル	22日 トランプ	23日 書道 トランプ 全体レク	24日 将棋 歌謡サークル	25日 書道 トランプ	26日 将棋 歌謡サークル 全体レク
27日 休み	28日 将棋 歌謡サークル	29日 トランプ 全体レク	30日 書道 トランプ			

機能訓練の紹介

機能訓練は、心身機能や日常生活動作の向上などを目的に、小集団の運動や個別訓練などを実施するものです。ひまわりでは、理学療法士がその方の状態を把握し、直接指導、実施しています。

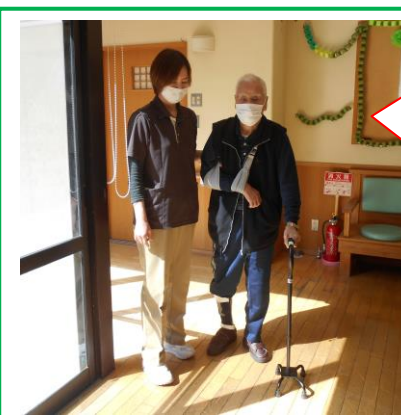


小集団の運動では、体操やストレッチ、筋力訓練などを座位や立位で一通り行います。能力に応じて、重りやゴムチューブなどを使い負荷をかけることもあります。全身を使うので、運動後は「いい汗をかいた！気持ちいいよ！」と感想も聞かれます。また、屋外を歩く、床からの立ち座りの練習をする、など体操に加えて、その方の目標に応じて必要な動作練習も行います。「自宅での生活」をより安全で活気あるものにするために、積極的に運動に取り組まれる方も多いです。



自転車は
やっぱり
気持ち
いいね♡

エアロバイク（自転車こぎ）は、体力や持久力の向上、筋力の向上など様々な要素において効果的な運動ができます。個々の能力や筋力に応じ、足にかかる負荷を段階的に上げていきます。「今日は何分こぎよ！」など毎回目標をたてて運動しています。



屋内や屋外に出て、個別での歩行訓練も皆さん頑張っておられます！一人で歩くのは不安な方も一緒に歩くので、安心して歩行訓練が実施できます。

入浴設備の紹介

営業日の月～土、要支援の方も含め、希望される方は回数に上限なく入浴可能です☆また「機能訓練の後に入りたい」「午後から入りたい」など、なるべく希望に沿うよう努めています。



大浴



リフト浴



個浴

椅子は浴槽の淵と同じ高さにしてあり、座位のまま、跨ぐ動作の練習も可能な環境に設定してあります。

～入浴設備～

ゆったり足を伸ばして入れると好評の大浴、お一人での入浴を好まれる方や、自宅でお風呂に入る為の練習もかねることができる個浴、浴槽の跨ぎや座位が難しい方も浸かることができるリフト浴があります。

今の身体能力や体調、生活環境に合わせて入浴方法を選んでいきます。また、できるだけご自身で入浴動作を行っていただくことで、能力維持につながるよう支援しています。

クラブ活動の紹介

ひまわりには書道や歌謡サークル、トランプといった利用者さんが主体となって行うクラブ活動があります。



クラブ活動の中でも歌謡サークルについて詳しくご紹介します☀歌謡サークルは**月・木・土の 13:00～14:00**に開催しています！歌いたい曲を参加者で決め、カラオケの機械を操作して聞いています。「ブルー・ライト・ヨコハマ」、「二輪草」など「懐かしい歌が聞けて楽しい」、「若い頃を思い出すね」など大好評です（浅原は聞いたことがない曲がたくさん流れるのでいつも新鮮な思いで聞いています🎵）！最初は参加していなかった方も、今では自らサークルへ向かうようになり、活動の輪が広がっています♪

まだまだ紹介しきれないことがたくさんあります☆
見学や体験利用などいつでも受け付けていますので、ぜひ！お越しください！！

ふれあいセンター協同
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同 2 階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！