

ひまわり通信

2025年 9月号

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

皆さんお久しぶりです。5月号の新人職員紹介以来の登場、伏谷瑠菜です。

ひまわりで働き始めて5ヶ月が経ちました。あっという間で驚いています😊

働き始めの頃は1日の流れに慣れないこともありどつと疲れていきましたが、今はひまわりでの1日に慣れ、絶好調です！

さて、今月号はそんな伏谷が「ひまわりの1日」を紹介していくこうと思います。

今回は個人活動がメインの1日(花岡さん)と、交流がメインの1日(木村さん)の2パターンの1日を取り上げたいと思います☆

※写真撮影に協力いただいたお2人ありがとうございました！

「個人活動メイン」

9時45分～ 健康チェック

10時00分～

入浴

温泉のような大きいお風呂(大浴)

家庭浴サイズのお風呂(個浴)

機械で入れるお風呂(リフト浴)の3種類を用意しています！

状態や希望に合わせた入浴方法を選択出来ます。

花岡さんは「お風呂が一番楽しみなんよ。」と教えてくださいました☆



「交流メイン」

書道

「書道行こうか～😊」と同じテーブルの方と一緒に参加されています。



10時30分～ 機能訓練

運動習慣の獲得や、生き生きとした在宅生活の継続に向け、理学療法士による機能訓練を実施しています。

11時30分～ 食事前の体操

12時00分～ 昼食・口腔ケア

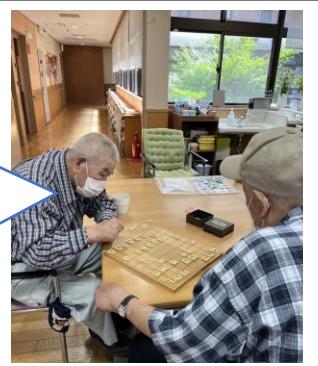
ある日の昼食です！4月から新しい業者にお願いしています。おかずがたっぷりです✿



13時00分～

将棋

「そこがあった
か～！」
「へへっ」と
お2人楽しそ
うです♪



7並べや Baba抜きを
しています！
「みんなと話せるのが
いいよね(^_^)
と木村さん

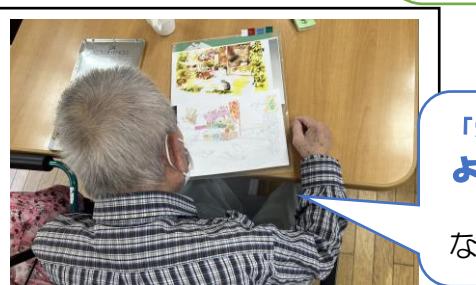


13時40分～ コーヒータイム

14時00分～ 午後の体操

14時10分～ 塗り絵

週に1～2回上肢や下肢を動かせるゲームを行っています。
皆さん、「どこにそんなパワーがあつたの！？」と驚くほどの
プレーをされています♪



「なかなかいい色が出んの
よ～」と言われながらも、
丁寧に色付けされ、素敵な作品を作られています



15時00分 おやつ

15時20分 お帰り前の体操

15時30分 送り

お帰りの前に脚や腕の体操を行っています。
数を数えながらの足踏みでは、ピタッと止まれた時には
拍手、止まれなかった時には笑いが起こっています(^_)/

皆さん、今月号のひまわり通信を通してひまわりで過ごす1日のイメージは湧きましたか？
今回は2人の利用者さんの1日の過ごし方を紹介しましたが、ひまわりでの過ごし方は利用者さんの数だけあります。1人1人の性格や希望によって過ごし方を選択できるのがひまわりの魅力です✿

日常の中の楽しみや、自宅で暮らし続けるお手伝いがひまわりに来ていただくことでできればと職員一同思っております！

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

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！