

マシントレーニング紹介

一心館通所リハビリでは、筋力トレーニングの一つとしてマシンを使った運動を行っています。今回は、主にお腹から足腰にかけての運動に効果があるマシンのご紹介です。

トーフレクション



イスに座った状態から、お腹の力を使ってパッドを押し出す運動機器です。戻すときは一気にではなくゆっくりと力を抜くのがポイントです。

レッグプレス

ボードに足を付けたまま屈伸運動をすることで、お尻からふくらはぎにかけて脚の裏側の筋肉を鍛える機器です。曲げ伸ばしの際は、かかとがボードから浮いてしまわないよう注意しましょう。



ヒップアダクション・ヒップアダクション



足の開閉運動によって、主に股関節の周りのお尻の外側と内もの筋力をアップする効果があります。腰回りの筋肉をしっかり鍛える事で、安定した歩行の獲得にもつながります！

栄養メモご当地メニュー

郷土料理・福島編



●会津ソースヒレカツ丼

丼のご飯の上にキャベツ、少しとろみのあるフルーティーなソースをかけたソースカツを乗せたご当地グルメ。

●ひき菜炒り

野菜を炒めて作る、福島県北部地域の郷土料理。

●こづゆ

ホタテの貝柱でだしを取り、薄味に味を調えたお吸い物を、会津塗りの碗で食す料理。

郷土料理・愛知編



ひつまぶし→うなぎの蒲焼を細かく刻んでご飯に混ぜた名古屋市の郷土料理。熱田神宮前の料亭が発祥の地と言われている。名前の由来は木のお櫃(ひつ)に入られている事、まぶし(混ぜ)で食べることから、『ひつまぶし』という名前が付いたのだと言われている。

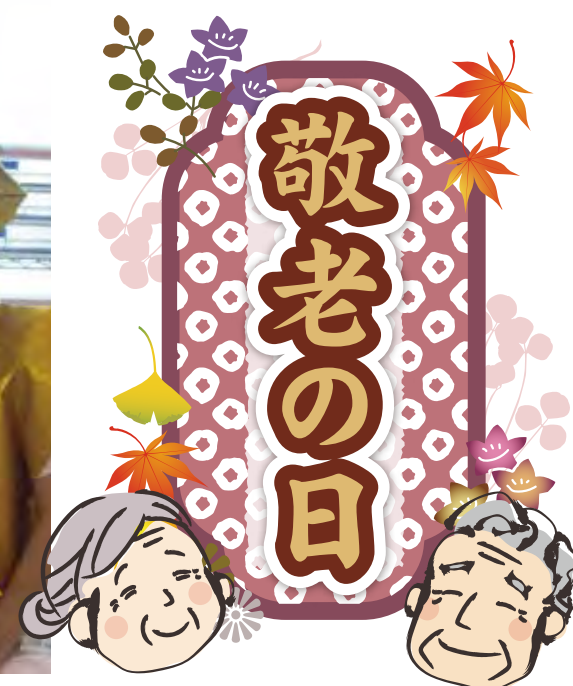


ひまわりは一心館のシンボルマークです。

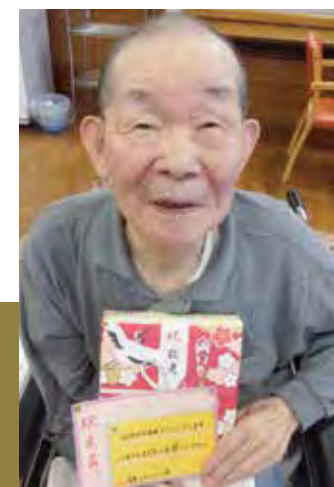
介護老人保健施設 一心館 広報誌

令和3年11月(第82号)

いっしんかん



みなさま、ご長寿、おめでとうございます。
細やかですが、お祝いの会を催しました。皆様、良い笑顔をお願いいたします。



百寿・100歳のお祝いをさせて頂きました。
いつも『お茶の時間、体操の時間です。』という館内アナウンスを明瞭な口調でお知らせいたしています。

施設からのご案内

面会時間について

感染症対策の為、面会中止とさせて頂いております
パソコンを使ったオンライン面会を行っています。完全予約制で平日の、月曜2F 水曜3F 金曜4Fとなっております。なにかありましたら施設へお問合せください。

ご意見箱について

各階にご意見箱が設置してあります。お気付きの点およびご要望等、ご意見をお寄せくださいますようご案内を申し上げます。

お申込み・相談・見学について

ご希望のサービス内容(入所・通所リハビリ・訪問リハビリ・ショートステイ)を確認し、面談日時のご予約を承ります。ご面談は月～土曜・祝祭日のAM9:30～PM4:30までとさせて頂いております。日曜にご来所頂いた方につきましては、後日、こちらから面談日の日程等についてご連絡させて頂きます。まずはTEL048-720-7217にご連絡ください。支援相談員が対応いたします。

支援相談員 高木(たかぎ)・安彦(あびこ)・武田(たけだ)・澤田(さわだ)

広報誌のご利用者様掲載について

広報誌に掲載されていますご利用者様の写真等は、個人情報保護法に基づきご利用者様およびそのご家族様に同意を得て掲載しております。尚、写真等ご希望の方は、各階の担当者までお申し出てください。また、間違えて掲載された方がありましたら1階受付までお申し出てください。

【発行】一心館 広報委員会
【事業所番号】1153080017
【住所】〒362-0806
埼玉県北足立郡伊奈町小室8113番地

TEL 048-720-7217

FAX 048-720-7338

URL https://issinkan.jp/



次回の広報誌
2022年2月予定

夏祭り

8月には各階毎に夏祭りを開催しました。

例年の屋外で行う賑やかな夏祭りは残念ながら開催できません。それでも、少しでも利用者様が夏の風物詩である『お祭り』の雰囲気を感じることができるよう、各階で思考を凝らしたレクリエーションを取り入れていました。

ちょうちんを飾り、どこからか祭囃子の軽快な音が聞こえてきますよ。
法被やはちまきを身につければ、さあ、夏祭りだーっ!!



狙ったところを倒せるかな??

ご家族からのメッセージ



ご家族と直接お会いできず寂しい思いをされているご利用者様に元気になって頂く為にご家族からメッセージの募集を致しました。ご家族からの直筆のお手紙は何度読み返してもうれしいものです。

『いつもいつも面会に来てくれてありがとう。早く直接会える日が来るといいですね。』



ウェブ面会

日常生活 一心館の



お誕生会の記念撮影です。とびっきりのいい笑顔ですね。おめでとうございます。

お誕生日



髪の毛をさっぱり切ると、気分爽快になりますね((笑))

床屋サト