



発行元：アクアメイト稲城 第2号 2015年11月
住所：東京都稲城市向陽台6-8 TEL：042-370-0580

【サークル活動】

○塗り絵サークル(土)

大人の塗り絵です(^^)
塗り絵で色彩感覚を養います。みんなでワイワイ楽しくやっていますのでぜひ、一緒に！！



【アクティビティ】

○第2回 麻雀大会

日程：11月8日(日)

利用者主催の麻雀大会が開催されます。月曜～土曜の利用者の麻雀好きなメンバー集まれ！今年の雀王は誰だ？【詳細は実行委員又は、職員まで！】

【年末年始のイベント】

●2015年12月

クリスマス・ゆず湯

●2016年1月

新春イベント

(昨年のカラオケ大会の様子)

第2回 アクアメイト稲城



年末年始は**イベント**が盛りだくさんです。
お楽しみに～(^^)

アクアメイトに最初にお世話になった頃は腰がくの字になって水キツと背骨がはまるとしつかり立てるといふ有様でした。ケアマネージャーさんの紹介でアクアメイトに通うようになると腰も立ち、水中歩行の後にはむくんでいた足も細くなっていくのでビックリ仰天。1年目は水中で足が吊り臂について歩けずプールの中程で立ち往生してました。何ヶ所も足腰を手術されている方が、杖を離して水中歩行されると速い事に驚きました。プール後はむくみがなくって本当に嬉しいです。
週1回のプール、おいしい昼食・リハビリ体操・合唱サークル、皆さんとの会話、とても充実した1日を過ごしています。家ではお風呂も活用し足の筋力アップを心がけています。今は1日、5,000歩を目安に歩いています。まだ不足のようです。3ヶ月に1度6分間歩かかりの体力測定がありますが整形やかかりつけ医に結果を見せて続けなさいと励まされています。アクアに来て何より嬉しい事は、朝の血圧測定の折、看護師さんに一人一人が体調不良を訴えたり話しを伺ったり指示を受けられる事です。利用者同士のおしやべりの中に沢山の生きている知恵がある事です。職員さん多忙でも皆さんにごやかでテキパキ働いておられる姿は私たちのお手本です。

利用者さんの声



大澤さん(中央)
コーラスメンバーと撮影

定期的にホームページは更新しています！
ぜひ、御家族と一緒に覗いてみて下さい。



アクアメイト稲城

検索