

【活動報告】

愉快で楽しく

わくわくする毎日を!!!☺

11月のレクリエーションは...  
 ・インドネシアパスタレク  
 ・買い尽くせ買い物レク

月  
日

らいふてらすで心も体も あったかいんだからあ

《食い尽くせ!おはぎレク》



札幌市南区川沿1条2丁目1番13号

☎ 011-572-1960



《回転しまくり寿司レク》



無料体験随時、受付中!!

【運動の秋】

【皆で楽しく運動の輪!!】 【女性陣にお任せあれ!】



人気のデイには理由がある。

生活の「維持・改善」が目的の事業所です

- ・体力向上プログラム・
- ・認知症プログラム・
- ・生活動作改善プログラム・
- ・口腔機能プログラム・

【空き状況】

曜日	月	火	水	木	金	土
人数	3名	1名	6名	1名	1名	5名

# 自分で出来るヨロコビを

らいふてらすでは「水分、栄養、排泄、運動」の重要性に着目し、ご本人の体調を整え、活動性を上げることで体力を回復し、意欲や活力を取り戻すことを基本とする自立を支える介護を提供します。

## 生活を維持する、機能低下を予防する方法

### レッドコード

機能的な動作の獲得やバランス能力を強化し、身体機能の改善を図ります。自分の体重を使っての運動なので、無理なく安全に効果的に行うことができます。



### リカレントバイク

自らが持っていた能力を少しでも多く取り戻すのが「リハビリ」です。下肢筋力や歩行能力の維持・改善を目標に、楽しく前向きにリハビリに取り組んで頂けるようスタッフがサポートし訓練を行います。



### 集団体操

午後の利用時間に  
・発声練習  
・棒体操  
・ストレッチ体操  
など座った状態で安全に行う事ができ、利用者様全員で楽しく運動を行う事ができます。



### 自立生活

### ADL訓練

施設内歩行や平行棒を使用し歩行訓練を行います。食器拭き・洗濯物干しなどの家事動作も行います。日常生活での「できること」を維持し「できないこと」を支援します。



サービス提供時間

9:20 ~ 16:35

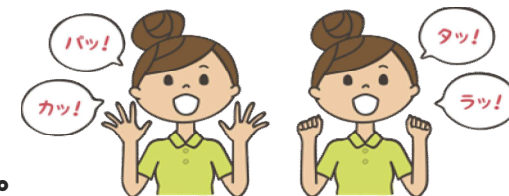
対象者

現在、介護認定を受けられている方  
これから介護認定を受けようとお考えの方

## らいふてらす独自のプログラム

### 口腔機能訓練

昼食前に口腔体操を行います。  
・嚥下・咀嚼・呼吸  
のプログラムを実施し評価します。



### 社会参加レクリエーション

生きがいや夢実現につながる外出を

夢や目標の実現を目的に行っているレクリエーション。一人一人と向き合い、聞き取りを実施。そこから実現へ向けての一步を踏み出します。

レクリエーションの一例

- ・市電レク
- ・買物レク
- ・藻岩山レク
- ・外食レク
- ・夏祭り
- ・調理レク



### あたたかい昼食

職員も交えてご利用者様と一緒に召し上がる昼食は、栄養のバランスを考慮した食事メニューを提供しています。昼食代500円(飲料・おやつ代込み)。



らいふてらすは在宅生活を継続するための社会参加型事業所!!

無料体験会承り中

☎ 011-572-1960

施設見学・体験は  
お気軽にどうぞ!