

# 時踊身動

心が踊れば身体も動く!そんな活動的な一時を  
過ごして頂きたいとの思いを込めました。

2015年  
3月号

問い合わせ先  
青山デイサービス道明寺  
TEL:072-930-4126

山庄  
(やましよう)



## 今月のパワーリハビリ★インタビュー

ハラ カツミ  
原 克己様



リハビリを始めようと思ったきっかけは何ですか?

原様: 足腰の弱りが気になっていて以前は、市内に外出したり出来ていたが、近くのスーパーへ行くくらいしか出来ず、このままではアカン、運動が必要だと思った。

パワーリハビリを開始して1ヵ月ですが何か変化はありましたか?

原様: 歩いている時の脚の着地がしっかりして、前はふわふわ感じていたのがなくなった。さっさと歩いているのみで近所の人もびっくりしてるねえ!

今後の目標は何ですか?

原様: 以前の様に市内に外出もしたいが、脊柱管狭窄症で手術を勧められたが手術はしたくないので運動を続けて悪化を防ぎたい。それと、在宅生活をずっと続けたいのでその為にも頑張りたい!

目標と前向きな姿勢がとても素敵なお原さん!応援しています!

## 2月のイベント

### 節分・豆まき



## おやつ作り



2/14 といえば・



チョコレートフォンデュ  
来年もお楽しみに



折り紙で  
雄雉 雌雉 作り

## ★今月のイベント★

- 3月11日 甘夏ゼリー作り(手作りおやつ)
  - 3月14日 ココアクッキー作り(ホワイトデー)
  - 3月21日 菅田中学・吹奏楽部演奏会
- ～4月のイベント～  
お花見 道明寺10周年記念イベント

## 3月おすすめ作品



## NICE 藤井寺バンド

2月20日

北海道～九州の各都道府県での  
有名歌手の歌や民謡を  
10曲以上披露して下さる  
スペシャルライブでした!



## 3月にお誕生日を迎えられた利用者の皆様です!

|    |    |   |    |     |    |     |     |
|----|----|---|----|-----|----|-----|-----|
| 浦田 | 徳一 | 様 | 昭和 | 4年  | 3月 | 1日  | 86歳 |
| 鷹取 | 輝彦 | 様 | 昭和 | 17年 | 3月 | 3日  | 73歳 |
| 北山 | 威幸 | 様 | 昭和 | 18年 | 3月 | 10日 | 82歳 |
| 亀銅 | 幸典 | 様 | 大正 | 14年 | 3月 | 13日 | 90歳 |
| 真地 | 志子 | 様 | 昭和 | 14年 | 3月 | 13日 | 76歳 |
| 山川 | そみ | 様 | 昭和 | 13年 | 3月 | 20日 | 77歳 |
| 北川 | 紀美 | 様 | 昭和 | 10年 | 3月 | 20日 | 80歳 |
| 西澤 | 加彌 | 様 | 昭和 | 13年 | 3月 | 21日 | 87歳 |
| 藤奥 | 津生 | 様 | 昭和 | 12年 | 3月 | 23日 | 78歳 |
| 宮田 | 子子 | 様 | 大正 | 11年 | 3月 | 24日 | 93歳 |
| 西川 | 好一 | 様 | 昭和 | 20年 | 3月 | 24日 | 70歳 |
| 山本 | 秀一 | 様 | 大正 | 15年 | 3月 | 27日 | 89歳 |
| 新熊 | 秀一 | 様 | 大正 | 13年 | 3月 | 28日 | 91歳 |
|    |    |   | 昭和 | 6年  | 3月 | 29日 | 84歳 |

誕生日おめでとうございます。

皆様にとって素敵な一日でありますように...