



かしの木だより

つなぐ安心 明日もいきいき
助け合い、笑い合い、この街で暮らす…

ケアステーション
かしの木
〒340-0043
草加市草加 1-8-13
048-942-7533



1階には、看多機の居室9部屋とリビングダイニング、そして訪問看護と訪問介護・定期巡回、ケアマネジャーや地域包括支援センターの事務所、テラス側には地域交流スペース（かしの木ひろば）があります

2階は、グループホームで2ユニット18部屋の居室とリビングダイニングやお風呂があります。住宅と畑に囲まれた環境の中で、80名近いスタッフが新しいかしの木を拠点として、今まで通り地域に出かけて行ったり、グループホームや看多機では新しい利用者様をお迎えしています。

「健康運動指導士」???

1月にかしの木に理学療法士が入职し、かしの木の訪問リハビリは3名体制にパワーアップしました！！いままで、病院でのリハビリテーションから地域の健康体操の開催まで、幅広いフィールドで患者様、利用者様と一緒に理学療法に向き合ってきたスタッフがかしの木の元に集まりました。また、変わり種として「健康運動指導士」という資格を取得し、パーソナルトレーニングを行っていたスタッフもいます。

様々な経験を積んだスタッフが、皆様の住み慣れた環境での生活のお手伝いをさせていただければと思います。お体のことや生活のことで困ったことがあれば、ぜひかしの木の理学療法士にお声がけください！！



グループホームの「ママスタッフのギターレの伴奏で懐かしい「高校3年生」をみんなで歌いました。その後「どの高校にいったのですか？」と話が膨らみ、Aさんが「都内〇〇高校」というと、なんとBさんが「私も都内〇〇高校！」…二人は同じ高校の先輩後輩だったことがわかり、みんなびつくり！
かしの木のグループホームで素敵な出会いがありました！

グループホームは、『明るく！自由に！楽しく！過ごす』ところです



看多機は、『いつもの暮らし』を支えます



起き上がる前の準備体操

春本番も間近で、寒暖差もあるこの季節、お布団から起き上がる前の準備体操のご紹介

①仰向けになったまま手を広げ、膝を合わせた状態で立えます。そのまま足を右にゆっくり大きく10秒間たおし、体をねじります。左右3回づつ行います。



②仰向けになったまま、体を小さく丸めるイメージで肘と膝を10秒間曲げます。



③今度は大きく体を伸ばすように、肘、膝を10秒伸ばします。

