

## レツツリモコン試用できます



福島県作業療法士会さんより、パナソニック製「レツツリモコンST」をお借りしました。テレビ用のリモコンで、多数のメーカー・機種に対応できます。

最近のテレビリモコンは、ボタンが多くて使わないボタンも多く、ひとつひとつのボタンが小さくて、細かい動きが苦手な方は操作に苦労されます。これで、電源、音量、チャンネル、地デジ・BS・CS切り替えボタンしかない上、大きくて押しやすいです。また、赤外線信号が、通常の位置に加えてリモコン後面にも付いていますので、ベッドで寝たまま押したり、いちいちリモコン全面をテレビに向かなくとも操作が可能です。

リハビリセンター藤川内にて使用しておりますが、近隣で試用をご希望の方はお気軽にお問い合わせください（期間は平成31年4月いっぱいまで）。

### ご利用空き状況について (H31.4.10現在)

※ご予約の方を含んだ状況です

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	△	×	×	△
午後	○	○	○	△	△	

○まだ余裕があります

△残りわずかです

×空きがありません

今月から定員を増やしましたので、曜日変更や追加利用のご希望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

## 利用者満足度 85%

利用者の皆様にご協力頂いて、アンケートにて平成30年度の満足度調査を実施致しました。70名中56名の方から回答を頂き、全体のサービス満足度は85%となりました。詳細は別紙またはホームページをご覧ください。これからも皆様のご協力を頂きながら、末永く事業所が運営できるよう努力致します。どうもありがとうございました。

## 気軽にヨガコーナー (ねじりのポーズ)



今回は、腰痛やウエスト周りが気になる方に効果大のヨガポーズを紹介します。

- ① 椅子に座り姿勢を正します。
- ② 右手を右腰にあて、左手で右ひざをさわります。
- ③ 頭を天井に引っ張られるようにイメージしながら、腹式呼吸の吸う（鼻から吸ってお腹をへこませる）をして、背すじを伸ばします。
- ④ 腹式呼吸の吐く（鼻から吐いてお腹をふくらませる）をして、気持ちのいいところでストップし、腹式呼吸をゆっくり5回程します。
- ⑤ 息を吸いながら、正面に戻り吐きます。反対側も同様に行います。頑張りすぎず、イタ気持ちいいところでポーズを決めることがよいです。

## 土曜祝日の機能訓練指導員勤務予定

4/13・20	真部泰、真部敦
4/27・29・30	真部敦
5/1・2・3・4	真部泰、真部敦
5/6	真部泰