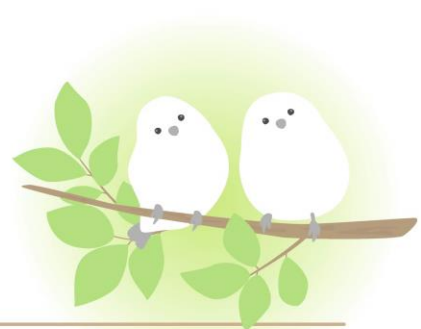


雪灯籠祭りも終わり、あっという間に2月も後半となりました。今年は例年になく雪の少ない冬となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今年は、居宅介護支援事業所ケアプランセンターなごみをご利用されている利用者様をご紹介していきたい思います。



**利用者様** T様    **年齢** 83歳    **現在の介護度** 要支援2

**利用中のサービス** 歩行器貸与、半日型のデイサービス（週2回）

**困っている事** 腰痛あり、寝返りするのも酷い時がある。掴まらな  
いと長く歩けない。痛みで腕が上がらず、洗濯物を干すのも大変。

**デイサービス利用や歩行器を使ってみでの感想**

デイサービスでは自分のペースで運動している。帰宅すると「疲れた」  
と思うが、帰って来て昼寝した後体がいつもより軽く感じる。先生から  
運動を勧められ、天気の良い日は歩行器を使って近くのスーパーまで  
歩くようにしている。途中で歩行器に座って休憩も出来るので安心。前  
より休憩する回数が減っていて、運動の効果を感じる。

**楽しみにしている事**

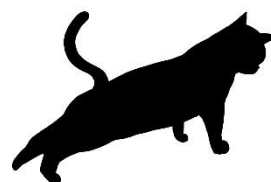
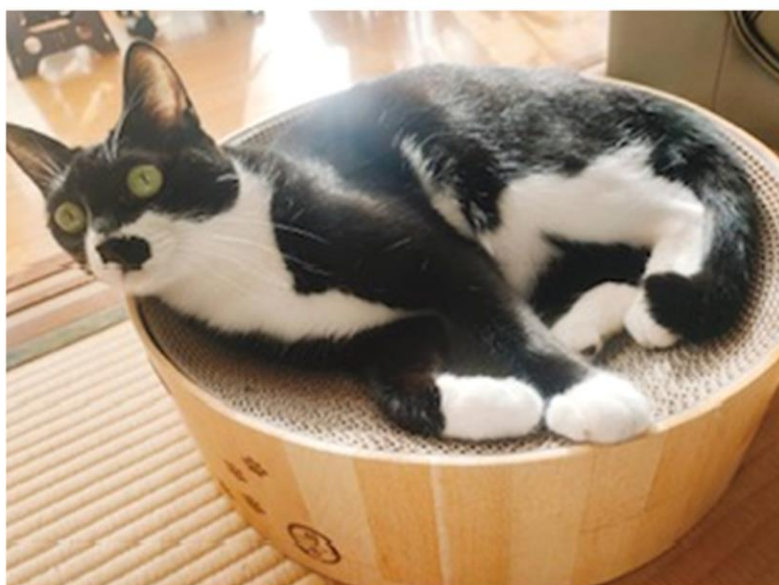
友人との食事会



自分の為だと話され、意欲的に運動に取り組まれる姿は素晴らしいと思います。

これからも、楽しみにしている友人との食事会を続けたり、好きな煮物を作ったり出来るよう、運動を続けたいと話されていました。

最後にTさん宅の猫ちゃんを紹介します。お家に伺うと、いつも出迎えをしてくれる賢い猫ちゃんです。名前はペパ（5歳の女の子）名前の由来はペーパー（紙）から来ていて、ティッシュや紙で遊ぶのが大好きなんだそうです。



運動頑張ってニャー

