

通所リハだより

Vol.229



2025年5月号



キレイな桜が咲いたと思ったら・・・新緑が眩しく爽やかな季節となりましたね。まだまだ寒暖の差があるので、皆さま体調に気をつけて元気にお過ごしください。

利用者様の作品



鯉のぼりが泳いでます



藤の花と桜が
玄関でキレイに
咲いています✿



ALTCアンサンブル



おやつレク
フルーツポンチ好評でした♪

4/5(土) 来訪されました。
聴いて、歌って、手足を動かし
楽しみました。電子楽器
エアロフォン演奏があり色々な
楽器の音が聴けました！

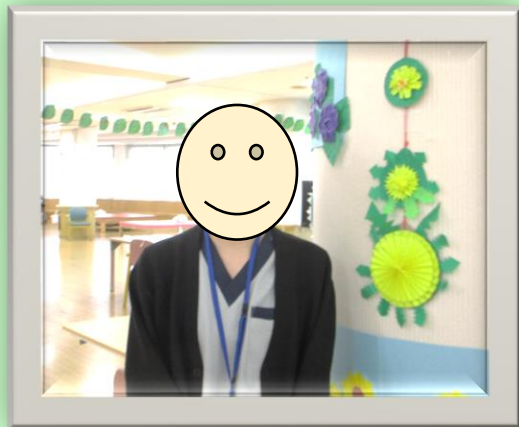
職員紹介

相談員

もがわ りこ
名前: 茂川 莉子

趣味: 音楽を聴くこと

皆さまへ一言: よろしくお願ひします。



ちょっと体操

今回はひざの痛みを予防しましょう。
ご自宅でぜひお試しください。

※この職員は誰でしょう？

1.2.3.
4.5



片足を真っ直ぐ前に伸ばし
5秒間保ちます。

ひざの向
きは真っ
直ぐ



つま先を左右交互に3回倒し
ゆっくりと足を下ろします。

効果: 太ももの前側の筋肉を鍛えます。

今月の予定

★菖蒲湯: 5/5 (月)

★ひばりの会: 5/10 (土) 12日 (月) 20日 (火)

★お誕生日会: 5/19 (月) ~24日 (土)



施設からのお知らせ

熱中症
予防

5月は気温が高くなるため、脱水や熱中症に
注意が必要です。こまめに水分補給を心がけ、
体調に気を付けましょう。