

通所リハだより

Vol.241

2026年5月号

新緑が美しく、心地よい風が感じられる季節になりましたね。
まだまだ寒暖の差がありますので、体調管理に留意しながら、
元気に楽しく過ごしていきましょう。



★★4月イベント・レクの様子★★



4/9のイベントレクリエーションは
風船バレーを行ないました。はちまきを巻いて
赤白対決！風船が増えたりするルールもあり！
皆さま一体となって楽しめました。
今後も楽しいイベントを企画したいと思います。

.333

とある日のレクリエーションでは、
「神経衰弱」を行いました。
皆さま全神経を集中させてカードを
めくりました。
楽しく記憶力・集中力アップ↑できる
ゲームですね。

.333



おやつレク



毎月1回、栄養科主催によるおやつレクです。今回はお麩が入った和パフェでした。美味しく頂きました～。



5月の予定

- ★ ひばりの会 5/4(月) 5/16(土) 5/19(火)
- ★ お誕生日会 5/18(月)～5/23(土)
- ★ 菖蒲湯 5/5(火)



ちょこっと体操

忍者体操其の2 ～くノ一編～

効果 【吹き矢】
強く息を吹いて腹筋を鍛えましょう



- ①片手を口の前で軽く握ります。反対の手はお腹へ
- ②鼻から深く息を吸い込み口をすぼめて一気に吹きます

目安: 5回

↑見覚えのある顔のような!?(^^)

効果 【分身の術】
お尻を左右交互に上げ体幹を鍛えましょう



- ①両手の人差し指を立てて胸の前で組みます
- ②左右にお尻を上げ、上半身も左右に動かします

目安: 左右各5回

施設からのお知らせ

振り替え、スポットのご利用について

事前に、ご予約等でお休みされる際は、別日にご利用変更も可能ですので、職員までお申し付けください。また追加のご利用も受け付けております。



【振替】通常ご利用日を休み→別日に振り替えてのご利用(入浴、リハビリ提供あり)

【スポット】通常ご利用日+追加でのご利用(入浴、リハビリ提供なし)