



通所リハビリ



2月22日（土）ハートケア東大宮初！パネルリバーシ大会を開催しました。床を使ったオセロゲームで白熱したゲームが展開され皆様楽しく過ごされました。

2階



2階フロアでは、10時と15時のおやつ時間で、体操やレクリエーションに取り組んでいます。毎日繰り返すことで、頭や体の活性化を促しています。

3階

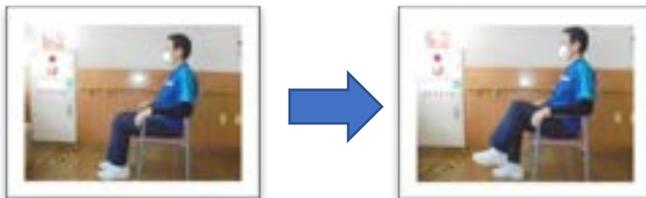


2月5日（水）厄払いの節分大会を行いました。「鬼は外！福は内！」と、皆様とても楽しそうに豆を投げられていました。

リハビリテーション科

気温が上がり始め、お散歩日和が増えました！お散歩に必要な下肢筋力を鍛える体操を紹介させていただきます。

【ももあげ】足を交互に挙げる×10回



ポイント：背筋を伸ばし、胸を張る！

栄養科

1月に入所者様を対象に実施した食事満足度調査の結果のお知らせです。



88%の方が「満足・やや満足」と回答されました。

献立のリクエストでは、お寿司や麺類のご希望を多くいただきました。よりよい給食づくりに活かしていきます。

施設よりお知らせ

- ・花粉シーズン到来！！
～症状を悪化させないためには？～
花粉症の原因には「免疫機能」が関連しているとも言われています。
 - 日ごろから
 - ①睡眠をよくとる
 - ②規則正しい生活習慣を身に着ける
 - ③適度な運動
 - ④過度な飲酒を避ける
- を心がけましょう。
* 地域交流会などの予定につきましては随時お知らせいたします。