



通所リハビリ



5月20日（火）潮干狩り大会を開催しました。2チームに分かれどれだけ採れるか競争！砂浜の中にかくれている真珠やハマグリを皆さま楽しそうに採っていらっしかったです。

2階



5月は利用者様と近所の風の子公園に散歩に行ってきました。天気はあいにく曇ってしまいましたが、気分転換出来た様子でした。6月には、お寿司屋に行ったりくじ引き大会などを開催する予定です！

3階



5月21日（水）鯉のぼりの行事を行いました。フロアの壁画や屋上にある鯉のぼりを参加者で見に行きました。皆様屋上にある大きな鯉のぼりを見て驚き、笑顔で楽しまれました。

リハビリテーション科

無理せず!!

【ウォーキングについて】

目標：1日30分以上、週2回

水分補給を忘れずに!! 転倒にも注意 ⚠

視線はまっすぐ

腕を振って

背筋を伸ばす

歩幅を大きく

踵から接地



※運動前後にはストレッチをしましょう

栄養科

5月の調理レクサークル!!

フロア職員と協力し、入所者様を対象に、毎月調理レクサークルを実施しています。5月はじゃがいも餅（みたらしあん）を作りました♪

サークルメンバーで協力して作りました😊



施設よりお知らせ

6月22日（日）

『お喜楽カフェハートケア東大宮』

時間：10：00～12：00

参加人数に、まだ空きがあります！

「健康な毎日は足もとから」をテーマに講演と運動を行い、ティータイムや介護相談も受け付けます。6月19日（木）迄に、必ずお電話にてご予約の上お越しください。お待ちしております！

