



通所リハビリ



6月19日（木） 喫茶イベント ヨガ＆ゲームを開催しました。ヨガでは呼吸を意識しながらゆっくりとストレッチ！心と体のリフレッシュができました。ヨガの後はゲーム大会、気温に負けず熱い戦いが繰り広げられ楽しい時間を過ごされました。

2階



6月4日（水）・18日（水）お出かけ企画を実施しました。2階ではお寿司屋「魚べい」へ男性・女性と二組に分かれて向かい、美味しく召し上がりました！

3階



6月4日（水）・5日（木）お出かけ企画を実施しました。「染谷花しょうぶ園」へ行きました。天気も良く、今が見頃な花しょうぶを觀賞し、良い気分転換になりました。

リハビリテーション科

☂雨でもできる段差昇降運動☂
目安：10回(1セット)×3セット



約15cmの踏み台を使用
(上り框や階段でもOK!)

△足腰の不安な方△
手すりやテーブルなどを
手で支えながら安全に!!

(方法)
前向きに片足ずつ上り
後向きに片足ずつ下りる

☀晴れの日気分転換にお散歩へ☀

栄養科

6月16日（月） 昼食
「身体を思う～おいしい減塩御膳～」
を提供しました！レモンやバジルなどの
香味野菜を活用することで、料理の味を
深め、薄味でも満足感が得られます😊



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を開催しました！
近隣住民の皆様や地域包括支援センターの方を合わせ、計36名の方にご参加いただきました。足の健康についての講義や体操を行い、ティータイムでは自由にご歓談。体力測定ブースも好評でした。

