

2025年  
12月号

# ハートケア東大宮だより

発行：ハートケア東大宮 住所：埼玉県さいたま市見沼区風渡野45 TEL：048-682-6821



## 通所リハビリ



11月20日（木）

ハートケア杯ボーリング大会を開催しました！3チームに分かれて対戦。各チーム応援にも力が入り大変盛り上がりました。

## 2階



11月14日（金）

和食レストラン「さと」へ外食ツアーへ行きました！また、さいたま市シルバー作品展では俳句の得意な利用者様が作品を出品！書は利用者様と職員で協力して書きました！

## 3階



11月8日（土）

さいたま市シルバー作品展に「手作りダルマ」を出品しました。職員と利用者様たちが声を掛け合い、思い思いのダルマを完成することが出来ました。表情豊かな力作となりました。

## リハビリテーション科

### 寒い冬こそ運動しよう

#### 冬の運動メリット

- ◇免疫UP!!
- ◇夏より基礎代謝が高く、痩せやすい
- ◇ストレス軽減効果あり

#### 冬の運動注意点

- ◆血圧変動が起きやすい季節 屋内がおすすめ。屋外は暖かい日に！
- ◆運動前後のストレッチを！
- ◆意識して水分補給を！

## 栄養科

11月21日（金） 昼食

共通イベント食～花想いハレの日寿司～長崎県が発祥で、戦国時代に誕生した押し寿司【大村寿司】を提供しました♪「豪華だね～♪」と喜ばれていました😊



## 施設よりお知らせ

11月9日（日）お喜楽カフェハートケア東大宮を開催しました！

お足元の悪い中、近隣住民の皆様計21名の方にご参加いただきました。大宮東警察署による交通安全講座や頭と身体を鍛える体操を行い、ティータイムや体力測定ブースも好評でした。

