



通所リハビリ



2月17日（火）

「あっちむいてホイ大会」を開催しました。チーム対抗での戦い!! 熱戦が繰り広げられ笑顔あふれる時間を過ごされました。

2階



2月10日（火）

「節分鬼退治ゲーム大会」を開催しました。鬼の口への玉入れが目玉! 皆様点数を競って盛り上がっていました。

3階



2月11日（水）

「豆まきとバレンタインゲームで楽しもう!」を開催しました。2月14日のバレンタインにちなんで、色とりどりのハート型を釣るゲームを行いました。笑顔で楽しまれていました。

リハビリテーション科

※冷え性になりやすい原因と対策※

●筋肉量の低下

椅子に座って簡単な運動をしましょう👉もも上げ・つま先上げ・かかと上げなど、1日5分程、習慣づけることが大切です。

●血流低下

手首や足首を動かし血流を促しましょう👉手足のグーパー運動、手首・足首回しなど、朝や入浴中、入浴後などに行いましょう。

●自律神経の乱れ

就寝前の入浴や「寒いな」と感じた時に足浴を行い、自律神経を整えましょう。

栄養科

2月19日（木）昼食

共通イベント食～花想いハレの日寿司～三重県の“かつお手こね寿司”を提供しました♪皆様、笑顔で大満足でした😊💡



施設よりお知らせ

～理美容料金改定のお知らせ～

昨今の物価高騰に伴いまして、当施設が契約しております理美容業者より料金改定の案内がございました。

つきましては、令和8年3月ご利用分より下記の通り理美容料金を300円引き上げさせていただく事となりました。ご負担をお掛けする事となり誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

✕ 旧料金：1700円

✕ 新料金：2000円