2026年
11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　℡：048-682-6821

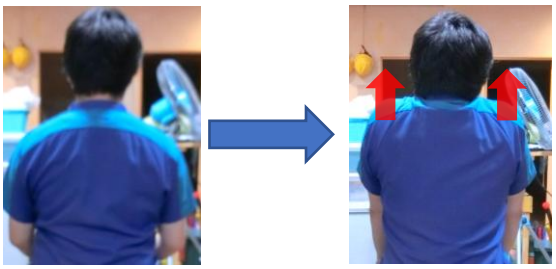
通所リハビリ




10月20日(火)　秋の大運動会
紅白どちらのチームも気合い十分で競技に参加し、最後には両チームとも楽しかったと笑顔が溢れた運動会になりました。

リハビリテーション科

今月は座って行える肩こり解消、姿勢改善の運動を紹介したいと思います！



1）肩をすくめるように持ち上げる
2）10秒キープしたら力を抜いて休憩

1回5セット程度、息を吐いたり秒数を数えながらゆっくり行ってみましょう！

2階




10月11日(日)運動会を開催しました！
今年はフロアごとに分けて、風船バレーや玉入れなどを行いました。皆さんとても積極的に取り組まれ、「楽しかった！」と好評でした。

栄養科

10月16日(金)　昼食
愛媛県のご当地寿司「松山鮓」を提供しました。甘じょっぱく味つけされた穴子が乗っているところが特徴的で「美味しかった！」と好評でした😋✨



3階





10月14日(水)
午後に歌やゲームなどレクリエーション活動をしました。
懐かしい曲を歌ったり、ボール回しゲームをしたりして楽しく活動出来ました。

施設よりお知らせ

11月15日(日)
『お喜楽カフェハートケア東大宮』
時間：10：00～12：00

さいたま市防災課より「はじめよう！我が家の防災対策(風水害)」の出前講座。また、リハビリ職員による体操、ティータイムや介護相談も受け付けます。
参加人数に空きがございます。
ご希望の方は、11月7日(土)までに、お電話にてお申込みください。
ご参加お待ちしております。