

風邪やインフルエンザを予防しよう！

一年中で一番寒さの厳しい時期（2月）が過ぎ、春がぐっと近づいてきました。
今年インフルエンザの時期がずれ、現在も流行っています。

うがいをしよう



うがい・手洗い＋十分な栄養＋睡眠

おかしいと思ったら速やかに

保温・安静・受診 を心がけましょう！

てをあらおう



リハビリ

応用歩行練習

目的

バランス安定

股関節外側の筋肉をつける



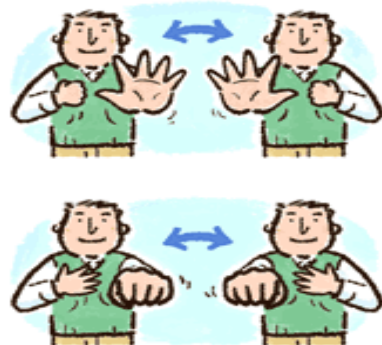
歩行をするための大切な運動です！

簡身体操

手を前に伸ばしグーパーグーパーと、握ったり開いたりを繰り返す



右手をグーにして胸元へ。左手はパーにして前に突き出す。次に右手をパーにしながらか出し左手はグーにしながらか胸元へ引き寄せる
何度か繰り返したら今度は逆に突き出した時がグー、胸元に来た時がパーとなるよう繰り返す



小正月会

1月19、21日に行事を行いました



うまくできるかな・・・



やったあ！大吉だよ！



おみくじゲーム
つるし飾り作り
を楽しみました

おいしい！
久しぶりで感激！！

おやつにはおしるこを食べました

創作活動



レク活動では
体操・歌・ゲーム
創作・運動
などを行なっています

ゆらゆら雛人形

顔を書き貼る作業は
指先の運動に繋がっています

通所リハビリテーションより

2月から新たなスタッフが
来ましたので紹介します！



小笠原ちひろ
よろしくお願いします

提供時間/9:30～16:00

営業日/火曜日～日曜日

定休日/月曜日・祝日

年末年始・7月1日（創立記念日）

☎ 0198-45-6835

リハビリ主体のサービスにより
身体機能の回復・維持・強化を重視し
自立した日常生活を営む事が
できるようお手伝いします。

写真は本人の了解を得て作成しております