

# リハビリってな～んだ!

## 骨粗鬆症を予防しよう!

～ 骨を丈夫にするおすすめメニュー ～

### ・ 四股(しこ)ふみ運動

音が出るくらい足を踏みならす(10～20回)  
軽く腰を落とし左右交互に行います。



### ・ 段差昇降運動

1段、または2段をあがったり降りたりを繰り返す  
(30回～50回を目安に)



### ・ 腕立て伏せ

(壁またはテーブルに向かって)

壁に向かって10～20回  
背筋を伸ばしてゆっくり肘を曲げ壁に  
近づきます。



骨の健康には、運動がとても重要です。

ご高齢な方は、軽い運動で十分骨に力が加わるので、  
繰り返しできる運動を習慣にしてみてください。



# 笑顔だより

7

愛し愛される施設を目指します



七夕をイメージして利用者様が製作しました



はじめまして。色田(いろた) 怜奈と申します。今年から介護福祉士として、お仕事をしています。これから沢山の事を学び、頑張っていきたいと思っております。宜しくお願い致します。

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。

(電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く)

担当相談員: 畑野・中野・折尾

皆様のご要望にお応えし平成28年5月より短時間リハビリを始めました!!

TEL 124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8

TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140

ホームページ

<http://www.rc-katsushika.jp/>

※入所・短期入所・通所リハ(予防)・訪問リハ

・居宅介護支援事業所

編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

会

\*掲載写真等、禁無断使用

### レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しんで過ごして頂けますよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・手芸・舞踊・演芸・演奏活動  
(歌)・見守り・話相手 他

詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03-5672-1178 事務長

# 創作活動

貼り絵、折り紙などの創作活動を行っています。

「完成！！」



折り紙で紫陽花を作り、フロアを飾りました。

今月の表紙は、私たちがつくりました。

# 行事食 郷土料理のお弁当

6月の行事食は関東の郷土料理をお弁当にしました。おやつは旬のびわと夏みかんを使ったゼリーとなっています。



美味しいお弁当できました！！

# 交流シク 保育園

西新小岩保育園の子供たちと話をしたり、ゲームをしたり、歌を歌ったり、交流しました。元気いっぱいの子供たちと交流できて、利用者さんも元気ももらいました。



「こんにちは～！！」

「気持ちいいよ～ありがとう。」



「みんなで風船遊び楽しいな！」

# 今年もやります！ 納涼祭！

8月27日に納涼祭を行います。

屋台でおやつを食べたり、ゲームをしたり、利用者様やご家族の方、地域の方々と楽しめるお祭りになっています♪



東京音頭に、スカイツリー音頭♪



ドンドン、ドーン♪



懐かしいスマートボール！！



屋台では何が食べれるかな？

(写真は昨年のもので、今年の内容とは異なる場合がございます)★