

# リハビリってな～んだ！

## 「腰痛体操」

日本人は腰痛持ちの方が多く、みなさんも腰が痛いな～と思ったことはないでしょうか？

今月は腰痛体操を紹介します！

### ～ 座って、できる体操 ～



- ①膝の上に手を置き、息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒します。
- ②無理をしない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保ちます。
- ③ゆっくりと元に戻しましょう。

### ～ 寝て、できる体操 ～



- ①軽く膝を曲げて仰向けになり、体の横に腕を置きます。
- ②床の隙間を埋めるように背中を押し付けます。
- ③お尻をつぼめるようにして浮かせ、5秒間姿勢をキープします。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻します。10回行いましょう。

〒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

＊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



# 笑顔だより

8

愛し愛される施設を目指します



夏をイメージして利用者様が製作しました



四月に入職しました、介護福祉士の大澤菜奈と申します。笑顔を心がけ、利用者様に寄り添う介護が出来るように頑張ります。宜しくお願いいたします。

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！！

# 七夕

短冊にお願いごとを書いたり、  
笹に飾り付けを楽しみました。



「おうちに飾ります!!」



「孫に見せるよ~喜ぶだろうな~」



# 手工芸



今月の「笑顔だより」の表紙は、  
ひまわりで夏らしい景色を作成しました。



色味を考えて貼るのよ!!

「楽しいわ。出来上がりが楽しみ。」

# 野外活動

今年も畑には、トマトやナスが育っています。  
毎日、水遣りをして育てています。



「青いトマトが、赤くなってる!!感動。」

「大きく育ったかなあ??探るのが楽しみ」



# おやつ作り

ロールケーキにフルーツやクリームを  
トッピングしました。



「完成!!全部のせてみました。」



「私のは、お任せで♪」



「わたしは、沢山、フルーツをのせてみました。」

「見て!!見て!!こんなに盛ったよ。」

# 七夕 イベントメニュー

- ・人参と卵のまぜご飯
- ・すまし汁
- ・オクラのおかか和え
- ・マッシュポテト
- ・鶏のポン酢おろし
- ・果物盛り合わせ



「七夕御膳」

今月のイベントメニューのテーマは「七夕」でした。  
星型にカットされた、野菜。見た目も可愛らしくアレンジ  
されています!!

