

リハビリってな～んだ！



太ももを鍛えましょう！

太ももは体の中で一番大きな筋肉です。
老化を防ぐために出来る範囲で動かしてみましょう。



足の外側から押す

★ももの内側を鍛える！

足を軽く開いて椅子に座る。
ももの外側に手を添えます。
手は内側へ、足は外側へ力を入れて押し合うようにして10秒キープ。これを3～5回繰り返します。



足の内側から押す

★ももの外側を鍛える！

足の内側から押す。
ももの内側に手を添えます
手は外へ、足は内側へと力を入れ、押し合うようにして、
10秒キープ。これを3～5回繰り返します。



★クッションを使ってラクラクトレーニング！

手に力を入れづらい場合はクッションで代用できます。
椅子に座って足にクッションを挟みます。
ギュッと押しして10秒キープし緩めます。

〒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日を楽しく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



笑顔だより

4

愛し愛される施設を目指します



お花見をイメージして、利用者様が製作した貼り絵です。



昨年8月より入職いたしました、施設ケアマネジャーの荻野と申します。未熟者ではございますが、多職種と連携・協力・相談をしながら、利用者様のご支援をしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。
(ケアマネジャー・荻野理子)

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！！



これはどこのパーツかな？

あれ？ひげが生えちゃった！



「和菓子おいしかったよ！」



桃の節句

お雛様、お内裏様の福笑いをして楽しみました。
遊んだあとは、和菓子を食べて祝いました。

美声にうっとり

オペラ歌手の方にボランティアとして来て頂き、
きれいな歌声を披露してもらいました。

笑顔も最高〜

ドレス姿も素敵です！



ひな祭りの行事食

ちらし寿司を提供させて頂きました

おいしょ〜



おやつはイチゴを使ったババロアです♪

集団体操

体を動かして、気分爽快！



「いち、にー、さん、しー！」



「みんなでやると、楽しいねー」

お次はボールを使って体操です！



なかなかおぼろしいなあ



口腔ケア講習

デンタルサポート訪問歯科の歯科衛生士さんによる
「正しい口腔ケア」について、学びました。
パンフレット、歯ブラシ、スポンジブラシのプレゼント！



「しっかり磨けたよ！」



お雛様の飾りを作りました！

台紙に色を塗り、パーツを選んで、切ったり、張ったり♪



「細かい作業は難しいなー！」



「こんなに沢山の色があると
迷っちゃうわ！」



色とりどりの飾りができました！