介護老人保健施設
リハビリケアかつしか 広報誌

リハかつ便り

令和５年１月１０日発行

第４５号

・1月のレク予定

通所: 新年会　7日
２Ｆ：新年会　18日
３Ｆ：新年会　11日
４Ｆ：新年会　1日

・2月のレク予定

通所: 節分レク　日程調整中
２Ｆ：節分レク　日程調整中
３Ｆ：節分レク　日程調整中
４Ｆ：節分レク　日程調整中

※レク日程が変更されることがございます
予めご了承ください

施設理念

地域に貢献でき　地域の人に愛され　選ばれる施設を目指します

※レク中の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

クリスマス会

サンタさんからプレゼントを貰ったり、ハンドベルの演奏を楽しまれました。

クリスマスケーキは
美味しいと好評でした！

第2弾

寒い冬こそ運動しよう！

新年となり、年末年始に食べ過ぎた！と気にされている方もいらっしゃるのではないでしょうか。
今回はお腹まわりのトレーニング方法をお伝えします！

レッグレイズ

①

① 仰向けで脚を伸ばします。
両手を広げて床につきます。

②

② 息を吸いながら、両脚を伸ばしたまま上げていきます。
（目安は45°～90°）

《きつい！！という方は…》
膝を曲げた状態で胸あたりまで引き寄せるように上げましょう。

③ 息を吐きながら、ゆっくりと両脚を下ろします。

①～③を5～10回：1セット
1日に3セット程度行いましょう。

③

※痛みが生じた場合は中止してください。

えいよう便り

12月行事食

揚げ鰤と冬の野菜あんかけ

ローストチキン（デミグラスソース）

12月の行事食は、冬の野菜をたっぷり使用した「揚げ鰤と冬の野菜あんかけ」と、クリスマスイベントとして提供した「ローストチキンデミグラスソース」☆★

どちらの行事食も彩りよく提供する事ができ、味だけではなく見た目からも喜んでいただける行事食となりました♪♪

おやつではクリスマスケーキを提供し利用者様に満足していただくことができました☆★

～12月行事食おやつ～

クリスマスケーキ

大きないちごとフルーツを添えてクリスマスケーキを提供いたしました☆彡

介護老人保健施設リハビリケアかつしか
〒124－0025　東京都葛飾区西新小岩３－37－8
入所、ショートステイ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業
電話　03（5672）1178　FAX　03（3692）6140
ご意見・ご相談はお気軽に、ご連絡ください。