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４年5月１０日発行
第３7号

・6月のレク予定

通所:父の日レク	15日
２F：おやつレク	日程調整中
３F：ケーキレク	15日
４F：出前レク	日程調整中

・ ５月のレク予定

通所:母の日レク	19，20日
２F：コーヒーレク	11日
３F：端午の節句レク	11日
４F：端午の節句レク	10,11,12,13日

※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。

※お花見レク※

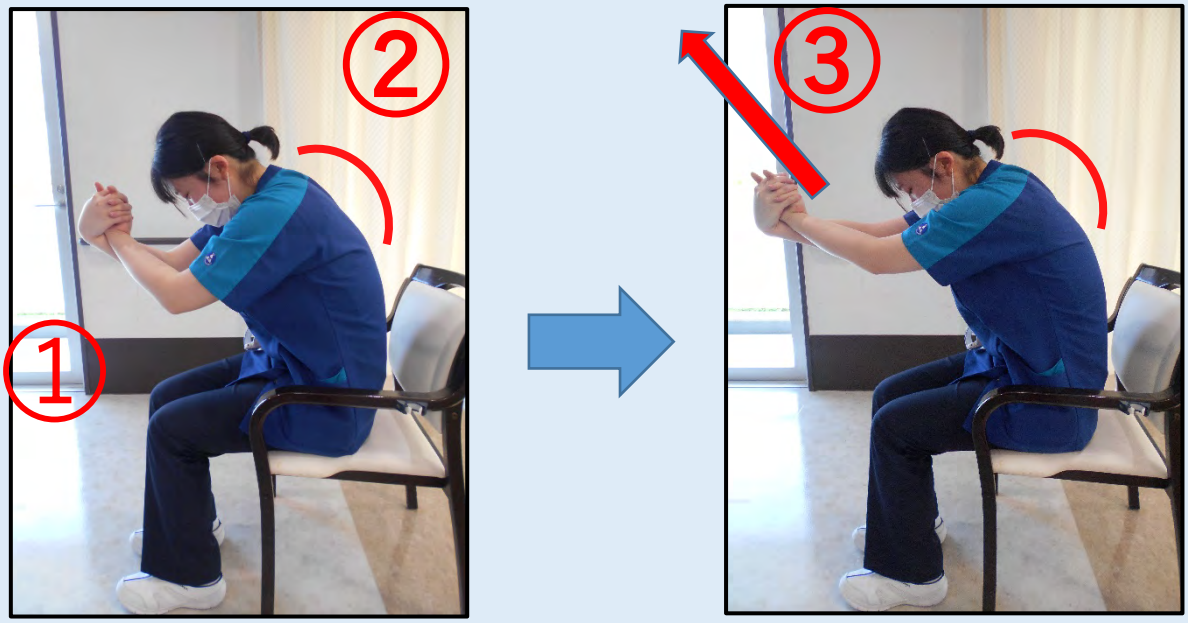
満開の桜・・・とはいきませんが
職員手作りの桜を背景に記念撮影
カステラor.オレンジゼリー
を召し上がっていただきました。

※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。

リハビリテーション科

肩こり解消ストレッチ

新年度を迎え、1か月が経ちました。
春は気温や環境の変化がストレスとなり、肩こりに悩まされる方が多い傾向にあります。
今回はちょっとした空き時間を使って、気軽に行える肩こり解消ストレッチをご紹介します。



①椅子に座って手を交差させて手を組みます。

②顔を伏せ、背中をまるめます。

③組んだ手を斜め上に上げます。
肩甲骨の内側に伸びた感覚があれば、そこで20秒間程度とめます。

1回20秒、3セット程度行いましょう。

※肩周囲に痛みがある場合は行わないようにしてください。
またやり過ぎには注意してください。

ストレッチだけではなく、普段から良い姿勢を心掛けて肩こりを予防していきましょう。

栄養科記事

～4月行事食～

4月は変わり御飯で桜寿司を提供しました♪♪

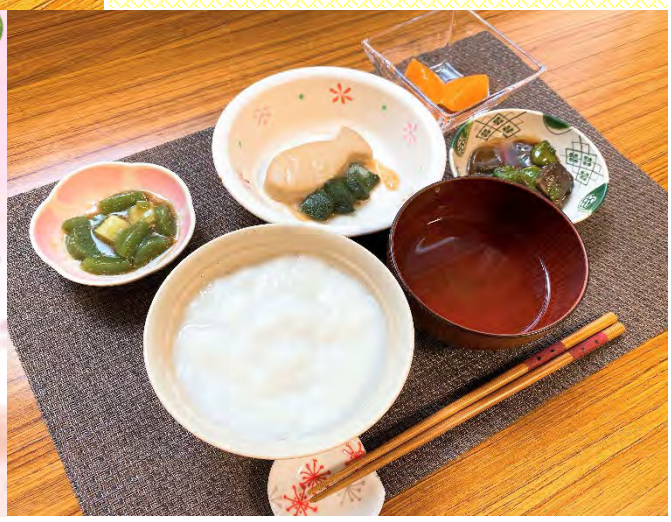
春をイメージしたお食事で、こごみを使用した煮物、果物はイチゴを提供しました。

主菜には鯖のネギみそ焼きを提供し、香ばしい匂いに食欲をそそられました。

お品書き

- ご飯　桜寿司
- 主菜　鯖のねぎ味噌焼き
- 温菜　こごみの土佐煮
- 冷菜　もやしの胡麻酢和え
- 果物　いちご

2022年　4月7日



～4月行事食おやつ～

さくら餅風デザート

もち粉入りのゼリーに白あんソースを重ねた二層仕立てとなっており桜の香りが加わったさくら餅をイメージしたデザートです。
トッピングにホイップクリームを使用しています。
舌でつぶせる硬さのデザートなため、噛む力が弱い方でもおいしく召し上がることができます。

※ヤヨイサンフーズより商品説明参考

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。