



踏み台昇降運動



梅雨の時期となり、なかなか外に出て散歩をしたり運動をする機会が 減ってしまいます。そこで今回は自宅の中でもできる踏み台昇降運動を紹 介します。



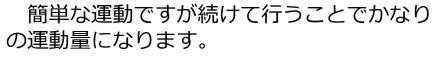
・高さ15cm程の踏み台を準備します。

(階段や玄関上り框などでも良いです)

・右足→左足の順で踏み台にあがり、また 右足→左足の順で踏み台から後方に降り、 元に戻ります。 (左足→右足の順でも良いです)



・これを10回繰り返します。(1セット) 3~4セット休憩はさみながら行いましょう。





- ※足腰の弱い方や不安のある方は手すりや テーブルなどを手で支えながら、安全に配慮 した環境で行いましょう。
- ※実施回数は目安ですので、疲労感や調子に 合わせて調整してください。



晴れた日は散歩など外に出てリフレッシュしましょう!



~5月行事食~





5月はネギトロ丼を提供しました♪♪

ネギトロが大好評で、普段は魚が食べ られないという利用者様も「ネギトロ は食べたい」と仰り提供する事が出来 ました。他の利用者様と同じ食事を楽 しんで頂けて嬉しかったです。

果物もオレンジとメロンの2種類提供 する事が出来て喜んでいただく事が出 来ました。

🔪 お品書き

ネギトロ丼 里芋のカ二風味 あんかけ ひじきのサラダ 果物盛り合わせ





~5月行事食おやつ~



こいのぼりどら焼き 🥢



「こいのぼり」の焼き印を押したどら焼きです。 しっとりした生地に中はあんこではなくカス タードが詰まっています。

こどもの日にちなんだレクリエーションで提供 いたしました。



※仙波糖化より商品説明参考

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。