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７月１０日発行

第３９号

※レク中の食事の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

・７月のレク予定

通所：　七夕レク　7日
２Ｆ：　七夕レク　6日
３Ｆ：　七夕レク　6日
４Ｆ：　七夕レク　7日

・８月のレク予定

通所：　納涼祭　　24,25日
入所：ソーラン節
　　お披露目会　24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

出前レク

海鮮チラシ

刺身丼

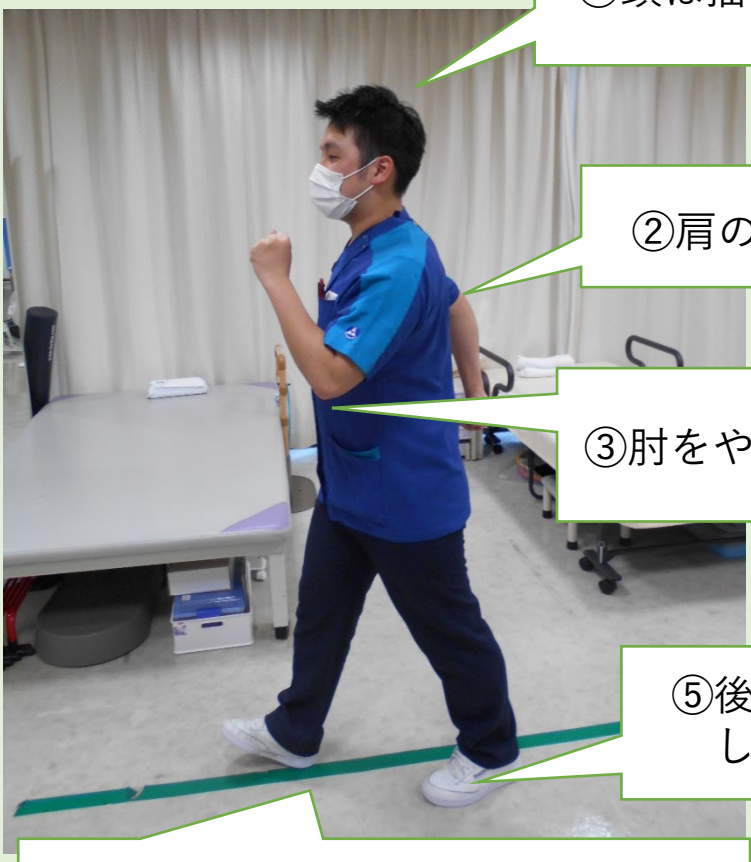
事前に選んでいただいたお寿司やうな重を出前で頼み、

召し上がって頂きました！

「美味しい！」の声がたくさん聞かれ皆様大喜びのご様子でした。

ウォーキング

　7月は梅雨から本格的な夏への変わり目の月。日本の夏特有の環境である高温多湿が原因で、身体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良を総じて夏バテと呼びます。
　夏バテを予防するために軽めの運動、特に有酸素運動がオススメです。有酸素運動の代表例でもあるウォーキングに関するポイントを今回はご紹介します。



①頭は揺らさず目線は真っすぐに

②肩の力を抜いてリラックス

③肘をやや曲げて腕を振りましょう

⑤後ろの足のつま先で
　しっかり地面を踏み込むように

④前に出した足は踵から着くように

※ウォーキング前後には手足のストレッチや準備体操を行いましょう。

暑い時期の運動ではたくさん汗をかきますので、運動前後や運動中などこまめに水分や塩分の補給を行いましょう。

6月行事食

6月の行事食は今が旬のとうもろこしを使ったとうもろこしご飯です♪

豚肉の梅しそ焼きにはしそがたっぷり使われており、サッパリと食べやすく仕上がりました★☆

豚肉はビタミンB1が豊富で、疲労回復や夏バテ解消の効果が期待できます★☆

この時期にしか手に入らない生のとうもろこしで是非お試しください♪♪

～お品書き～

とうもろこしご飯

みそ汁（南瓜・ネギ）

豚肉の梅しそ焼き

竹輪の磯辺揚げ

根菜サラダ

果物盛り合わせ

～6月行事食おやつ～

あじさいゼリー

初夏を感じるおやつとしてあじさいをモチーフにしたゼリーを提供しました。下の層には杏仁豆腐を入れ、上の層には色付けしたゼリーをダイス状にカットして盛り付けました。また、ぶどうゼリーも使い彩りにもこだわりました。

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。