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９月１０日発行
第４１号

・9月のレク予定

通所：　敬老会　19,20日
２Ｆ：　敬老会　　21日
３Ｆ：　敬老会　　7日
４Ｆ：　敬老会　　19日

・10月のレク予定

通所：ハロウィーンレク　日程調整中
２Ｆ：出前レク　日程調整中
３Ｆ：実りの秋レク　日程調整中
４Ｆ：おやつレク　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

※レク中の食事の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

納涼レク

感染対策の為、集まって催しは行えませんでしたが、それぞれ納涼祭メニューの食事やデザートを堪能していただきました。

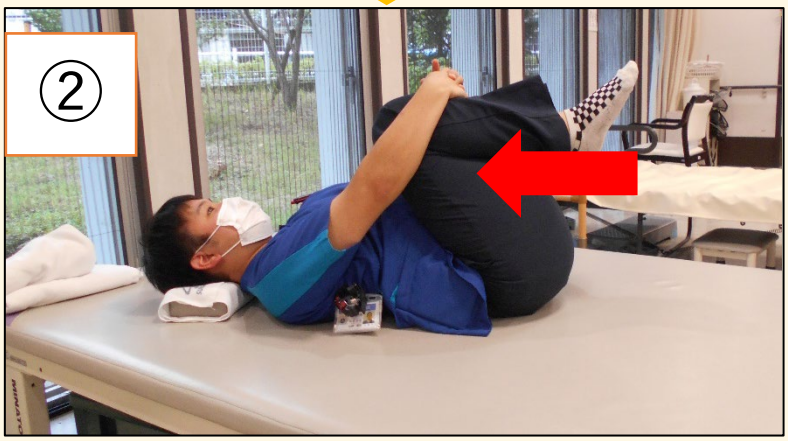
普段とは違う内容に皆様満足された様子でした。

腰痛予防体操

昼夜の気温差が激しくなってくる9月。季節の変わり目のこの時期に腰痛を訴える方も多くなってきます。
今回は腰痛を予防するためのストレッチを紹介します。

①ベッドで仰向けとなり、両膝を曲げます。

②両手で両膝を抱え、両膝を胸の方へ引き寄せます。



③おへそを覗き込むようにして腰全体を伸ばし、20秒程度維持します。

①～③を3～5回繰り返し行います。

起床後や空き時間に行ってみてください。

※呼吸は止めずに行いましょう。
※痛みが生じた場合はすぐに中止してください。

8月行事食

マスのチャンチャン焼き

納涼祭メニュー

8月の行事食は北海道の郷土料理をイメージした「マスのチャンチャン焼き」と、
夏と言えばお祭り！！屋台のお店をイメージした「納涼祭メニュー」です♪♪
おやつにもこだわって提供いたしました。

～8月行事食おやつ～

マンゴーパフェ

マンゴーケーキ

さくらんぼゼリー

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。