



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5月10日発行

第49号

## ・5月のレク予定

通所：母の日レク 17日  
2F：運動会 17日  
3F：カフェレク 10日  
4F：端午の節句レク 17日

## ・6月のレク予定

通所：父の日レク 日程調整中  
2F：出前レク 日程調整中  
3F：ケーキレク 日程調整中  
4F：出前レク 21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。



# お花見レクリエーション



桜と日光浴を楽しみました！



久しぶりの外は  
気持ちがいいね！



※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。



肩まわりスッキリ！

## 自宅でかんたんストレッチ

## ▶ 肩回し

- 手を肩につけた状態で肩をゆっくりと後ろ回し5回、前回し5回行いましょう。

## Point

- ✓ 肩全体を動かすように意識して大きく回しましょう
- ✓ 腕が前方にきたときは、できるだけ肘を近づけましょう

※痛みが生じた場合は中止してください。  
息を止めないようにして行いましょう。



## ▶ 肩後面～腰まわりのストレッチ

- 1.手を肩幅より少し広げた状態で四つ這いになります。
- 2.右手を左手と左膝の間にとおし、ゆっくりと上半身を前に倒していきます。
- 3.右耳と右肩を床につけて、リラックスした状態で20秒保ちます。
- 4.ゆっくりと四つ這いまで戻り、反対側も同様に行います。  
左右2～3回繰り返しましょう。



※痛みが生じた場合は中止してください。  
息を止めないようにして行いましょう。



# 4月行事食

えいよう便り

## 桜のちらし寿司



## もぶり飯 (広島県郷土料理)



4月の行事食は、ほのかに桜が香る春をイメージした「桜のちらし寿司」です。ほんのりピンク色の酢飯で、桜の風味と穴子とえびをトッピングし、この時期ならではのちらし寿司となりました♪♪  
もうひとつは広島県の郷土料理ごはんの「もぶり飯」を提供しました。  
「もぶり」とは、広島県の方言で「混ぜる・混ぜ込む」という意味があるそうです。具材は地域や季節によって異なるそうですが、今回はえびを入れて炊きました★☆☆

## ～4月おやつ～ 黒糖ソフトマフィン



今回は黒糖味のソフトマフィンです。プレーン生地に黒糖蜜ソースを練り込んで蒸し焼きにすることで食べやすいソフトマフィンに仕上がりました。

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。