



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6月10日発行

第50号

・6月のレク予定

通所：父の日レク 16日

2F：出前レク 随時

3F：ケーキレク 7日

4F：ガーデニング 10日

・7月のレク予定

通所：七夕レク 日程調整中

2F：七夕レク 日程調整中

3F：七夕レク 日程調整中

4F：七夕レク 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

※レク中の様子を撮影しているため、マスクを外しています。

運

動

会



ラジオ体操で準備運動を行い、玉入れや
ボーリングで競いました！

たくさんの笑顔がみられ、楽しみながら身
体を動かすことができました。



※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。

腰痛予防のストレッチ



梅雨は気圧の変化などが原因で腰痛になる方が多くなってきます。そんな時は椅子に座りながらできる、簡単なお尻のストレッチをして、腰痛を予防していきましょう。

① 椅子に座って、右の足首を左足の膝に乗せてください。

乗せた足が床と平行になるようにして、背筋を伸ばしましょう。

② 横からみて、上半身と太ももの角度が 45° になるように、上半身を前に倒していきます。

お尻が伸ばされているなと感じたら、20秒キープしてください。

左右入れ替えながら、①～②を2回ずつ繰り返しましょう。



※ゆっくり呼吸しながら行ってください。

※痛み、痺れが出現した場合は中止してください。



5月行事食



えいよう便り

母の日（赤飯・刺身盛り）



令和五年五月十四日
日曜日

母の日

昼食

- ・赤飯
- ・お刺身盛り
- ・ごぼうと豚肉の味噌煮
- ・はくさいのお浸し
- ・茶碗蒸し

深川井（東京都郷土料理）



～お品書き～

深川井

すまし汁(白菜・しめじ)

かぼちゃの含め煮

インゲンのバジルドレサラダ

2023年5月23日

5月の行事食は、母の日でお祝いの席にぴったりの赤飯や人気の刺身、茶碗蒸しを取り入れた特別メニューと、東京の郷土料理ごはんの「深川井」を提供しました！！

赤飯に入っている小豆には邪気を祓う意味がこめられおり、とても縁起の良い食べ物です。刺身の盛り合わせが提供でき、利用者様にも大満足していただけたお食事となりました♪♪



～5月おやつ～
いちごのマドレーヌ



マドレーヌはフランス発祥のお菓子で、江戸時代から明治時代にかけて日本に初めて伝わったそうです。しっとり柔らかく、さわやかないちご風味が味わえるマドレーヌです。

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。