



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7月10日発行

第51号



・7月のレク予定

通所：七夕レク 17日
2F：七夕レク 12日
3F：七夕レク 5日
4F：七夕レク 12日

・8月のレク予定

通所：納涼祭 日程調整中
2F：納涼祭 日程調整中
3F：納涼祭 日程調整中
4F：納涼祭 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。

ガーデニングレク



夏といえば、ひまわり

皆さんに種まきをしていただきました。

日々の水やりも手伝っていただき、順調に育っています。

暑い日もひまわりのように元気いっぱいにご過ごしていきましょう！



※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。

座ってできる！かんたん棒体操

今回は、お家で座ったままできる、『棒体操』をご紹介します。自宅で手軽にできるので、継続しやすく、身体機能の維持にも役立ちます。

棒がなければ・・・

棒は新聞紙を丸め、テープで止めるだけで作れます。



①バンザイ運動



②引き込み運動



③捻り運動



★ Point ★

- 背筋をまっすぐ伸ばして行いましょう（反り腰は×）
- 肩甲骨から大きく動かすようにしましょう
- 肘はできるだけ伸ばしたまま行いましょう（①・②）

①～③各10回ずつ行いましょう。痛みが出た場合は中止してください。

6月行事食


あじさい寿司



~お品書き~

あじさい寿司
里芋のそぼろ煮
ほうれん草となめこのおから和え
味噌汁白味噌仕立て

2023年6月12日





父の日 (赤飯・刺身盛り)



~お品書き~

赤飯
刺身盛り
キャベツと鶏肉の炒め物
茶碗蒸し
フルーツ

2023年6月18日

6月の行事食は、梅雨の代名詞ともいわれているあじさいの花をイメージした「あじさい寿司」と、父の日にお祝いとして赤飯と人気の刺身盛り合わせを提供しました★☆☆

あじさい寿司には、刻んだしば漬けをすし飯に混ぜ込んであじさいのように見立てました。父の日は黄色いお花を贈ることが多いようで、「憧れ」や「尊敬」という花言葉があるそうです。



~6月おやつ~ あゆ菓子



あゆ菓子は求肥を焼皮で巻いた「調布」という和菓子がルーツだそうです。提供したものは求肥ではなくあんこを巻いたものを提供しました。



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。