



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9月10日発行

第53号

## ・ 9月のレク予定

通所：敬老会 22日  
2F：敬老会 20日  
3F：敬老会 23日  
4F：敬老会 18日

## ・ 10月のレク予定

通所：ハロウィンレク  
2F：出前レク  
3F：映画鑑賞  
4F：おやつレク

※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。



# 納涼祭



暑い夏を乗り切る為、納涼祭を開催しました！  
的当てゲームで盛り上がった後は、アイスとゼリーで涼を感じていただきました。



※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。

## 令和5年度 利用者様向け満足度調査

6月にアンケートを実施し、  
集計・回答を終えました。  
1階事務所前・ホームページに掲載中！



サービス向上・接遇委員会

# 膝痛予防運動

膝に痛みがあり思うように動かない方や膝に不安を抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は膝の痛みを予防・緩和する運動をご紹介します。



①いすに座って足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばします。

②そのまま膝に力を入れて**10秒**止めます。

③ゆっくりと足を下ろします。



①～③を**5回**繰り返します。1日**2セット**行いましょう。

慣れてきたら写真のように、足首に**500g～1kg**程度の重りを付けて行ってみましょう。

①両足を伸ばして座ります。

②膝の下にタオルを丸めて入れます。

③つま先を上に向けながら膝の裏でタオルを下に押し付け3秒止まります。(この時膝をしっかり伸ばしてください。)

③を**15回×2セット**行います。



※膝の痛みがある場合は無理せず中止してください。  
※息を止めずに行いましょう。





# 8月行事食



## 精進の炊き合せ



令和五年八月十三日(日) お盆

昼食

- ・御飯
- ・精進の炊き合わせ
- ・大根と人参の金平
- ・ごま豆腐
- ・赤だし

(はくさい・えのき)

## 冷やし中華



～お品書き～

冷やし中華

里芋の鶏そぼろ煮

もやしと平天の

りんごドレサラダ

2023年8月15日

8月の行事食は、お盆の時期に提供した「精進の炊き合わせ」と夏の風物詩である「冷やし中華」を提供しました。冷やし中華は、中華料理店の夏の売上低下対策のために誕生した商品だったそうです。誕生当初の名前は涼拌麺という名前で、家庭用の商品の発売をきっかけに冷やし中華という名前になったそうです。冷たい麺類を提供することができて利用者様に大変好評でした♪



## ～8月おやつ～ マロンワッフル



やわらかいワッフルの生地になめらかなマロンクリームを挟んだ食べやすい洋菓子です。また食べたいたのお声をいただくことが出来ました。

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。