



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10月10日発行

第54号



・ 10月のレク予定

通所：ハロウィンレク	31日
2F：ケーキレク	4日
3F：映画鑑賞会	25日
4F：おやつレク	27日

・ 11月のレク予定

通所：	
2F：喫茶レク	日程調整中
3F：ケーキレク	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

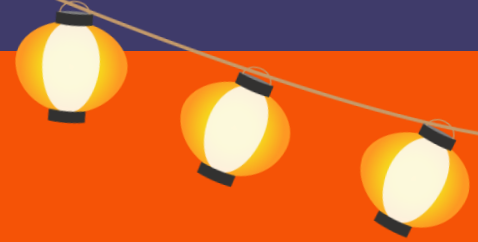
施設理念

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

※レク中の様子を撮影しているため、マスクを外しています。



秋祭り



職員有志によるソーラン節が今年も披露されました。

葛飾むげん太鼓の皆さんによる勇壮な太鼓の演奏もあり、利用者様の笑顔がたくさんみられました！



毎年恒例
ソーラン節の舞!!



※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。



かんたんストレッチ

寒暖差が大きくなる季節は、環境の変化に適応しようと自律神経が反応し、体の疲れが生じることがあります。「なんとなく体がだるい」「肩こりがする」といった症状が生じるかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。適度な運動はこういった不調を緩和することが期待できます。

今回はご自宅で簡単にできる首回りや肩周りのストレッチをご紹介します。

<首周囲のストレッチ>

①頭をゆっくり横へ倒す

回数：左右10秒ずつ×3セット

効果：首の横の筋肉のストレッチ



②肩をあげてストンと落とす

回数：10回繰り返す

効果：首から肩にかけて付着している筋肉のストレッチ



<肩甲骨周囲のストレッチ>

①大きく円を描くように肩まわし

回数：前後10回ずつ

効果：肩甲骨周囲の筋肉がほぐれ血行がよくなります



②両方の肩甲骨を内側へ引き寄せ、戻す

回数：10回繰り返す

効果：肩甲骨を内側へ動かす筋肉のストレッチ





9月行事食



ちらし寿司



～お品書き～

ちらし寿司
 なすの田舎煮
 白菜とニラの和え物
 茶碗蒸し（鶏肉・ぎんなん）

2023年9月9日

敬老の日（刺身盛り合わせ）



～お品書き～

秋のきのご御飯
 刺身盛り
 大根とグリーンピースのそぼろ煮
 れんこんとひじきの黒ごまドレサダ
 味噌汁いりこ風味

2023年9月18日



9月の行事食は、重陽の節句に合わせて提供した「ちらし寿司」と、敬老の日メニューとして提供した「刺身盛り合わせ」です♪♪

敬老の日は昭和22年に兵庫県で提唱された「としよりの日」が始まりだそうです。その後、昭和41年に敬老の日として呼び名が変わったそうです。秋を感じられる食材や人気のお刺身を使ったメニューで皆様にも大変喜んでいただきました★☆☆



～9月おやつ～

紅白まんじゅう



今月は敬老の日のおやつとして、紅白まんじゅうを提供しました。おめでたい日のおやつに、普段とは違い2つ提供し、楽しんで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。

