



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6年3月10日発行

第59号

## ・3月のレク予定

通所：雛祭りレク 4日  
2F：花見レク 27日  
3F：雛祭りレク 13日  
4F：雛祭りレク 15日

## ・4月のレク予定

通所：内容・日程調整中  
2F：内容・日程調整中  
3F：内容・日程調整中  
4F：内容・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。



# 節分



2月3日は節分の日。

迫力ある鬼に負けないように

邪気払いをしました！

※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年度家族様向け満足度調査

アンケートへのご協力ありがとうございました。



◀◀ 調査結果はこちらからご確認いただけます。

サービス向上・接遇委員会



# フットケア

～足先から健康に～



足は私たちの体を支える大切な部分ですが、加齢や病気などでさまざまなトラブルが起こりやすい部分です。

適切なケアにより、**転倒予防**や**血流改善**が期待できます！

## 自宅でできるフットケア方法

### ●入浴時によく洗う

指の間や爪の中などは特によく洗いましょう！

### ●爪切り

深爪は避け、爪切り後にヤスリで手入れしましょう！

### ●保湿



ボディクリームでかかとや足の甲を保湿しましょう！

### ●保温

靴下は、吸汗性がある綿や絹100%のものがおすすめ！

※自分で行うのが難しければ、家族やスタッフにしてもらいましょう！

## 自宅でできる足先体操

### ●足首パタパタ体操

### ●足指タオル体操



つま先上げ10回



かかと上げ10回



タオルを端まで足の指で引き寄せる！  
これがなかなか難しい



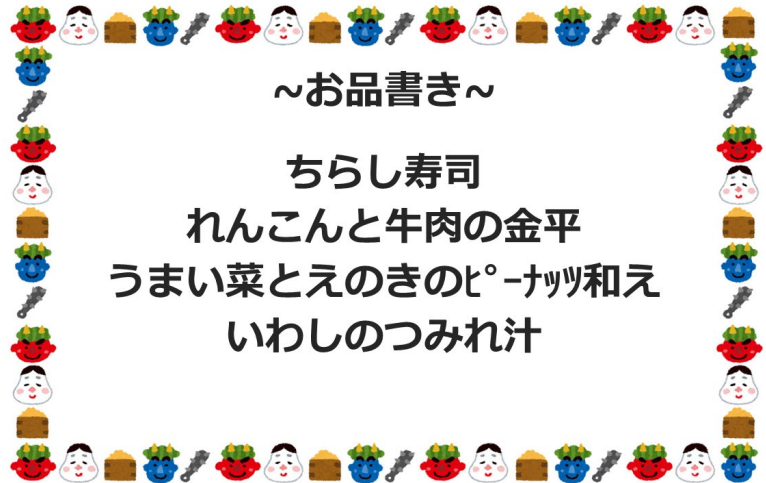


# 2月行事食

## ちらし寿司



えいよう便り



～お品書き～

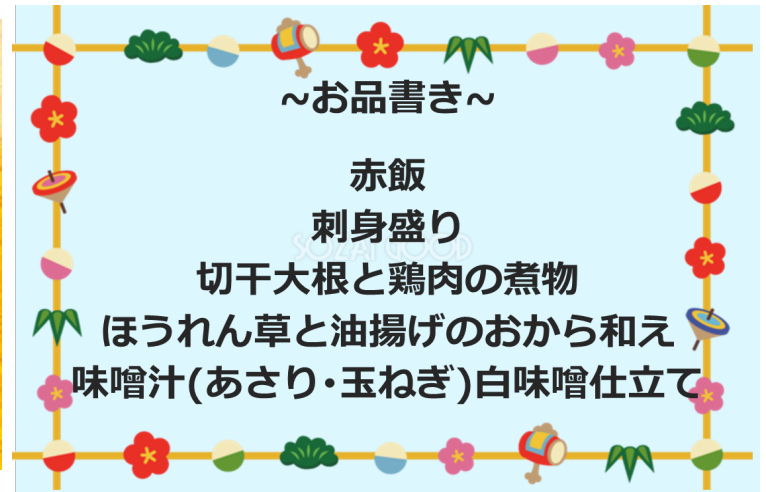
ちらし寿司

れんこんと牛肉の金平

うまい菜とえのきのピ-ナツ和え

いわしのつみれ汁

## 大根ご飯



～お品書き～

赤飯

刺身盛り

切干大根と鶏肉の煮物

ほうれん草と油揚げのおから和え

味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て

2月の行事食は、旬の食材を使ったちらし寿司と兵庫県郷土料理の大根ご飯です(^-^)

大根ごはんは、大根をシンプルに炊き込むご飯で、大根と大根葉が味わえます。大根を炊き込んだご飯に、ちりめんや油揚げ、大根葉などを加えて味付けします。大根ごはんは兵庫県内の家庭で食べられており、他の料理を邪魔しない優しい素朴な味わいとなっております。



～2月おやつ～



今月のおやつはチョコプリンです。バレンタインデーは、世界各国で「恋人たちの日」としてお祝いされています。日本では、自分チョコや友達同士で交換する友チョコなども人気です。

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。

