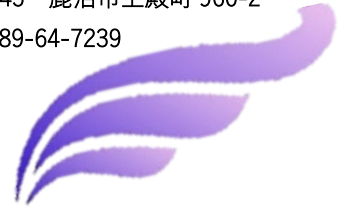


老健かみつが 通所リハビリ

令和5年4月1日 第143号
発行：上都賀厚生農業協同組合連合会
老人保健施設かみつが
通所リハビリテーション
〒322-0045 鹿沼市上殿町960-2
電話 0289-64-7239



3月14日に焼き芋パーティーを行いました。この日はホワイトデーということもあり、豪華にイチゴプリンと二つのオヤツが出ています。



2月15日

『Mr.マリック・マギー史郎のZOOMマジックショーに参加しました。ネットを使った鑑賞は今回が初めてでした。利用者さんもリアルタイムで生放送を見ているみたいで楽しまれていました。』



リハビリ通信

転倒を防ごう！



日々の生活の中でちょっとした段差につまずいたり、何もない所で足先が引っ掛かって転びそうになった経験はありませんか？ 65歳以上の元気な方でも、1年間の間に5人に1人は転倒経験があるとされています。転倒を予防するためには、足の筋肉を鍛える運動が効果的です。そこで今回は座って出来る運動を紹介します！



●もも上げ運動●



皆さん
頑張ってますね！



この運動も効果的♪
●つま先上げ運動●



おしらせ



新年度が始まりますね！

4月からはフレッシュな職員が来ますので、

来月号で紹介させていただきます。

4月のお風呂

『 さくらの香り 』のお湯です。



曜日の変更や追加などもお気軽にご相談ください。

短期入所のお問い合わせは、支援相談課へどうぞ！
電話番号：64-7233 担当：田中・玉田・金子・植竹

老健ではInstagramもやっています！ 様々な内容を投稿していますので、ご覧ください♪

