

# 老健かみつが 通所リハビリ

令和5年12月1日 第151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



ボランティアの方々が  
来てくれました！

＼素敵な歌声でした／



前澤民謡会の皆様による民謡  
迫力のある演奏でした。



「ガマの油売り」「昔話の朗読」  
「ダンス」を衣装チェンジしな  
がら披露して下さいました。



先月の物作り  
「ぼち袋」完成しまし

＼お年玉に使えますね♪／



# リハビリ通信

意識して運動してみましょう！

リハビリでの運動は筋力トレーニングや立つ・歩くなど様々です。日々真剣に取り組んでいるからこそ、頑張る所やコツを意識しながら行ったほうがより効果的です。運動について何かわからないことがありましたら、気軽にお声掛け下さい。

背中の筋肉がつくと姿勢がよくなりません。  
背中を伸ばすように意識して運動しましょう。

歩く姿勢をよくしたいです。

## お知らせ

- ★12月のお風呂「シトラスジンジャーの香り」のお湯です。
- ★12/1(金)～12/9(土)の間、利用者様の手作り作品の展示会を行います。様々な作品が展示される予定ですので、是非ご覧になって下さい。
- ★年末年始の営業について  
12月30日(土)まで通常営業となっています。  
1月1日(月)、1月2日(火)はお休みとなります。

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！



Instagram

