

令和7年
4月号

デイケア通信

～ 長野病院通所リハビリテーション ～



ごあいさつ

皆さま こんにちは！

長野病院通所リハビリテーションです。

暖かな春の陽気とともに新年度がスタートしました。今年度も、皆さま一人一人に寄り添い、心を込めてサポートさせていただきます。

今月号では、3/1(土)に行った『ひな祭りイベント』・3/14(金)に行った『お菓子作り』の様子をお届けします。長野病院ホームページやInstagramでもイベントの様子を随時更新していますので、下記のQRコードからぜひご覧ください！！

レクで使った
ひな人形



リハビリストレッチ

長野病院リハビリテーション部でおすすめしているストレッチをご紹介します！

ストレッチ名：足首バタバタ運動

－ストレッチ方法

1. 椅子に腰を掛け、背もたれに寄りかからず足を軽く開く
2. かかとを床に付けたまま、つま先を上げる
3. 足首を使って、かかとを上げる

1～3の動作を20回～30回ほど繰り返しましょう！



－リハの先生からひとこと

テレビを見ながらでもできる、簡単で続けやすいストレッチです。つま先の親指側や小指側に体重が偏らないよう、まっすぐ床に押し付けるのがポイント！浮腫み予防や転倒予防の運動にもなります。日常生活の中でこまめに行い、足の健康を維持しましょう。

日常の様子

＊ 春がやってきた！ ひな祭りイベント

ポイントゲット！



がんばれ！！



全部で10球！



狙いを定めて～



ホワイトデーの お菓子作り



昼食のご紹介

3/7(金)



- ・ご飯
- ・鮭のムニエル
- ・じゃが芋の磯煮
- ・もやしの酢の物
- ・味噌汁
- ・パイナップル

3/14(金)



- ・ご飯
- ・とり肉のごまみそ炒め
- ・白菜の酢の物
- ・ほうれん草のお浸し
- ・味噌汁
- ・デザートムース(いちご)

【4月のイベント】

7日(月)、8日(火)-----	お花見イベント
8日(火)-----	おもてなし喫茶
16日(水)-----	お菓子作り
17日(木)-----	いちご摘み
25日(金)～26日(土)-----	春の運動会

【詳しい情報はコチラ】



長野病院 HP



Instagram



📞 お問い合わせ

長野病院通所リハビリテーション
〒719-1114
岡山県総社市金井戸150-1

0866-92-2372 (直通)

【サービス内容】

- ・ご自宅までの送迎
- ・健康チェック
- ・入浴
- ・昼食、お茶タイム
- ・口腔体操、口腔ケア
- ・作業活動
- ・パワーリハビリテーション
- ・カラオケ
- ・集団レクリエーション
- ・個別リハビリ
- ・各種体操 など

イベントは随時企画しています。
お気軽にお問い合わせください！！
お待ちしております～！！