

令和7年  
7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。

梅雨が明け、本格的な夏がやってきましたね。強い日差しに負けず、水分補給をしっかりとって元気に過ごしていきましょう。

今月号では、6/6(金)に行った『てるてるぼうず飛ばし』、

6/16(月)～6/18(水)に行った『壁画づくり』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！！

梅雨の壁画を  
作りました！



## 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：腰と太もものストレッチ

#### －ストレッチ方法

1. 仰向けになり、片脚を上へ上げます
2. 両手で上げた脚の太ももの裏を抱え、支えます
3. そのままお腹側にゆっくり引き寄せ、太ももの裏が伸びるのを感じましょう

左右を入れ替えて20秒ずつ行いましょう！



#### －リハの先生からひとこと

今回は寝たままできる、簡単なストレッチをご紹介します。脚の付け根には、太い血管やリンパがあるため、ほぐすと血の巡りがよくなり、脚や腰回りが軽くなるかもしれません。

余裕のある人は、両手でふくらはぎを抱え、足首を顔の方向へぐっと曲げてみましょう！

## 日常の様子



梅雨を吹き飛ばせ！  
てるてるぼうず飛ばし



弾いて飛ばすよ～



そ～れっ！



やったー！1000点☆



梅雨を彩る！  
壁画づくり



紫陽花チーム！



かたつむりチーム！



真剣☆ミ



チョコチョコキ

## 昼食のご紹介

6/6(金)



- ・もちご飯
- ・ジャーマンオムレツ
- ・酢の物  
(キャベツ、わかめ)
- ・ちくわの甘辛煮
- ・味噌汁
- ・紫陽花ゼリー

6/21(土)



- ・焼鳥丼
- ・かぶの煮物
- ・キャベツの  
ゆずポン酢炒め
- ・味噌汁
- ・デザートムース(パイン)

### 【7月のイベント】

- |             |       |                |
|-------------|-------|----------------|
| 3日(木)～5日(土) | ----- | 七夕作り           |
| 7日(月)～9日(水) | ----- | 七夕星とぼしゲーム      |
| 16日(水)      | ----- | おもてなし喫茶・ふうりん作り |
| 29日(火)      | ----- | おやつ作り          |

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

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～！！