

令和7年
8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。

厳しい暑さが続いています、デイケアでは夏ならではのイベントを準備していますので、体調に気を付けて楽しく夏を乗り切りましょう！

今月号では、7/4(金)に行った『七夕飾り作り』、

7/7(月)に行った『天の川橋渡しゲーム』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！！

6月に作った
紫陽花の
壁画を掲示中！



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：腰のストレッチ

－ストレッチ方法

1. ベッドに足を伸ばして仰向けになります
 2. 片足の膝を曲げて両手で抱えます
 3. そのままお腹側にゆっくり引き寄せ、腰から太ももの裏にかけてを伸ばします
- 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

今回も簡単なストレッチをご紹介します。
寝たままでできるので朝起きる前に体をほぐすのもおすすめです。
腰痛や反り腰が気になる方はやってみましょう！

余裕のある人は、伸ばしているほうの足を床に着けると、より太ももの裏が伸びて効果的です！



日常の様子



星に願いを
七夕飾り作り



織姫と彦星を折ります

顔を描きますよ～



お願い事を書きます



叶いますように☆



七夕レク！
天の川橋渡しゲーム



真剣！

やったあ！



ボールをカゴに落とします！



協力！



凄い～！



小さなボールは慎重に…



入るかな！？



昼食のご紹介

7/4(金)



- ・ゆかりご飯
- ・かに玉あんかけ
- ・キャベツと油揚げのおひたし
- ・じゃがいもの煮物
- ・味噌汁
- ・デザートムース(チョコ)

7/7(月)



- ・冷ぶっかけうどん
- ・マカロニサラダ
- ・ほうれん草の生姜和え
- ・オクラとインゲンのごま和え
- ・デザートムース(パイン)

【8月のイベント】

- | | | |
|---------------|-------|------------------|
| 7日(木)～9日(土) | ----- | ヨーヨー釣り |
| 13日(水) | ----- | おもてなし喫茶
おやつ作り |
| 18日(月)～20日(水) | ----- | すいかなげ |

【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～！！