

令和8年
1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。
新年あけましておめでとうございます！デイケアでは、楽しいイベントを開催予定ですので、2026年もどうぞよろしくお願いいたします。
今月号では、12/1(月)に行った『クリスマスの壁画作り』、
12/18(木)に行った『プレゼント投げゲーム』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！！

クリスマスの壁画が
完成しました★



リハビリ体操

長野病院リハビリテーション部で行っている体操をご紹介します！

ひねりストレッチ

－ストレッチの手順

- 1 椅子に座り、手を頭の後ろで組みます
- 2 手を組んだまま、体をひねって右肘と左膝を近づけます
- 3 反対側にひねり、左肘と右膝を近づけます
- 4 交互に②～③を20回ほど繰り返します



－リハの先生からひとこと

今回も、座ったままできるストレッチをご紹介します。
息を止めないように、意識して呼吸をしましょう。
ひねりながら息を吐き、正面を向いたときに息を吸うのがポイントです。
腹筋を使うので、お正月ごちそうを食べた後のお腹にも効果的です！

新年の新しい目標に、運動を取り入れてみるのはいかがでしょうか？
無理なく日常の動きに結び付けて、習慣化して継続することが大切です！

日常の様子



クリスマスの
壁画作り

お花紙で
リースを作ります＊



「フラダンスの
花みたいじゃな～」

集中…



輪飾りも作ります♪



こんなに長くなった～

「小学生の図工の
時間みたいじゃな～」



クリスマス協力しっ
プレゼント投げゲーム



ペアになって、プレゼントを
箱に向かって投げます！



息ぴったり！



べこり



「この度は、どうも
ありがとうございました！」

昼食のご紹介

12/1(月)



・ご飯
・鶏肉と冬瓜の煮物
・カリフラワーと
アスパラの
中華ドレッシング
・オクラのおかか煮
・味噌汁
・りんご

12/18(木)



・ご飯
・カレーのみぞれ煮
・こってり煮物
(里芋、菜の花、人参)
・キャベツサラダ
・味噌汁
・やわらか杏仁豆腐

【1月のイベント】

5日(月)～7日(水) ----- 福笑い
15日(木)～17日(土) ----- 昭和カルタ
24日(土) ----- おやつ作り(どら焼き)

【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～！！