

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。
 草花が芽吹き、春らしい雰囲気を感じられるようになってきました。
 季節の変わり目ですので、お身体を大切に、新年度を気持ちよく過ごしましょう！
 今月号では、3/4(水)に行った『ひな祭りカーリング』、
 3/19(木)に行った『ひざポンポンゲーム』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！！

ひな祭りの壁画*



グラウンドでウォーキング

長野病院デイケアでは、リハビリの1つとして病院裏のグラウンドでウォーキングを行っています。
 グラウンドの地面は柔らかくなっており、足腰への負担が軽く歩きやすいです！
 運動をする際は自分のペースで、開始前と開始後のストレッチ・水分補給を充分に行いましょう！

ウォーキングの効果

- 心肺機能の向上
- 骨密度の維持
- ストレスの軽減
- 脳の活性化(認知症予防)

天気が良く暖かい日は、体調に合わせてお散歩しています☀



休憩も忘れずに♪



日常の様子



おひなさま目掛けて！ ひな祭りカーリング

カップを滑らせて、おひなさまかおだりさまに当たると高得点！



皆さん真剣！

カップが机から落ちないように...

ひやし

良い点が出ますように



リズムに乗せて！ ひざポンポンゲーム

新レク



ポンポンして、カゴの中身を外に出します

ポンポン

1～3位の方に景品を贈呈！

みなさんと一緒にルールを考えました！

ポンポン

昼食のご紹介

3/4(水)



- ・ご飯
- ・さばのカレー風味 唐揚げ
- ・大根サラダ
- ・さつまいもレモン煮
- ・味噌汁
- ・デザートムース(オレンジ)

3/19(木)



- ・ご飯
- ・豚肉の中華風炒め
- ・わさび酢和え
- ・ブロッコリーのあんかけ
- ・味噌汁
- ・バナナ

【4月のイベント】

- 9日(木)～11日(土) ----- 春の運動会
- 13日(月)～15日(水) ----- 蝶の舞い
- 22日(水) ----- カラオケ大会

【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～！！