



ひまわりデイケア通信

R8.1月号

新年あけましておめでとうございます。

昨年は通所リハビリテーションへのご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。本年も皆さまが安心して通い、笑顔でリハビリに取り組めるよう、職員一同努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

クリスマス会を開催しました

12月22日～26日の期間、ちょっぴり早いクリスマス会を開催しました。

職員サンタと一緒にいったビンゴゲームでは、「なかなか揃わないね」「次こそ当たるかな」と会話も弾み、終始和やかな雰囲気になっていました。ビンゴが揃った方には拍手が送られ、楽しいひとときとなりました。

おやつは、セレクトおやつとしてシャトレゼのケーキをご用意。「クリスマス気分を味わえた」と大変好評で、皆さまに喜んでいただくことができました。年末の慌ただしい時期ではありましたが、笑顔あふれる温かな時間を皆さまと過ごすことができ、職員一同嬉しく思っております。



R8.1月のイベント予定

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ひまわり お休み		
5	6	7	8	9	10
			ネイルア ート		
12	13	14	15	16	17
		ボストンバ イク	床屋	出張寿司	ネイルア ート
19	20	21	22	23	24
		床屋	セレクトお やつ	セレクトお やつ	
26	27	28	29	30	31
	ネイルア ート	パン焼き レク とくし丸	パン焼き レク	ボストンバ イク ハーバリュ ーム	

とくし丸・ボストンバイク以外は事前予約制です。
とくし丸は日程の変更をさせていただく場合があります。

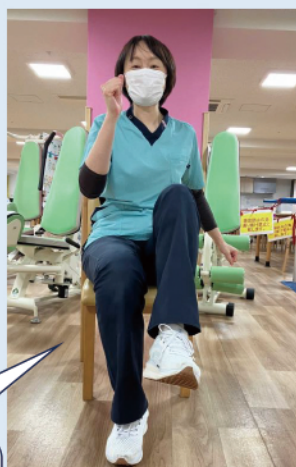


①右手と左足を
上げる

年末年始にちょっと体操

冬場は寒さで体が縮こまり、外出機会が減って体力も低下しがちです。今回は、そんな時にオススメの座ったまま出来る簡単な体操をご紹介します。

寝正月防止！しゃつきり足踏み体操



①と②を
交互に30回
行いましょう

②左手と右足を
上げる

- ・足の筋力を保ち、歩く力の維持につながります
- ・血行を促進し、冷えやむくみの予防になります
- ・転倒予防や気分転換にも効果的です

介護老人保健施設ひまわり 通所リハビリテーション
781-8800 担当 小野寺



Instagram、
TikTok等で
日々の様子を
発信中！

