

日	月	火	水	木	金	土
		マージャン				マージャン
		🔥 1 ☕	2	3	🔥 4	5
6	🔥 7	8	9 ☕	🔥 10 ☕	11	12
13	14	15	16 🔥	17	18 ☕	🔥 19 ☕
20	営業 します ☕	🔥 22 ☕	23	24	🔥 25	26
27	28 🔥	29	30 ☕	🔥 31 ☕		

## リハビリ棒とセラバンドを使った体操のようすです



いい笑顔ですね!!



ななめにー



うしろにものぼしてー



しっかり体  
ねじれています



おねの前でのぼーす



しっかりカメラ目線で  
体操してまーす



高く上がっていますね



とてもいい笑顔ですね!!



習字を集中して  
書いていまーす☆  
何度も練習されていました



6/10(火)は  
行事食でした♪



毎月🔥の日はイベント湯  
☕の日はおやつにコーヒーがでます

7/24 行事食のご案内

(木) うな丼・揚げナスと里芋の田楽  
すまし汁・メロン



お楽しみに〜♪

## リハビリの職員紹介



T B

デイケアで大変お世話になりました。利用者様やスタッフの方に色々なことを教えて頂きありがとうございました。今後も見かけたらよろしくおねがいします。 B.M

こすもす病棟からきました。 T.Yです！  
わからないことも多くご迷惑をおかけしますが精一杯がんばりますのでよろしくお願い致します！

暑くなり、外出の機会が減ってしまう方も多いはず... **胸の開閉 (5回)**

ここで

家の中でもできる運動をご紹介します!! (月間アイ6月号より)

どすこい!

**座り四股踏み (左右各10回)**

痛みが出ない  
程度に軽く



片足ずつ、かかとで軽く床を打ちます。

効果

・骨を強くする ・転倒予防



脚を開いて片足を上げ、ドスンと下ろして床を打ちます。

効果

・骨を強くする ・肩こりの緩和

はっけよい!

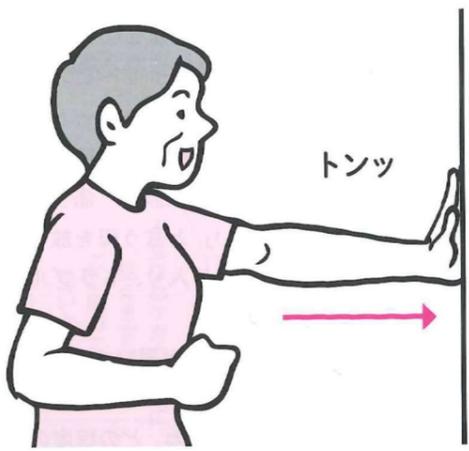
**壁ドンつっぱり (左右各10回)**

シュツ



腰を落として、できるだけ早く、腕を真っすぐ前に出します。

トンツ



腰を落として腕を真っすぐ前に出し、手のひらで軽く壁を打ちます。

転ばないように!

**胸の開閉 (5回)**

鼻から吸う



背すじを  
伸ばしながら

鼻から大きく息を吸いながら、腕を後ろに引いて、胸を開きます。

口から吐く



口から息を吐き切りながら、腕を寄せて、胸を閉じます。

昼食後の  
マージャン  
の様子です



みなさん時間を忘れて  
楽しんでいます!!

**職員のプライベートをちょこっとだけご紹介♪**

5月末に静岡県へ行ってきました。大井川の上流に寸又峡という渓谷に夢の吊り橋があるので、渡って来ました。その帰りに意図せずSLが見れ、トーマスに乗る子供たちに思わず手を振ってしまいました。 M



ちなみに私も8年前に同じ吊り橋を渡りました。前日台風で水が濁っていたことを覚えています。 H