

3月

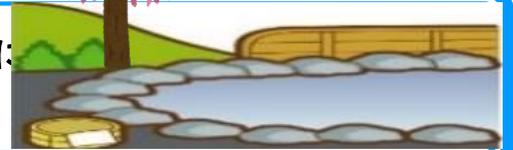


# つどい

《発行》医療法人社団 心施会  
 介護老人保健施設 高幡みさわの杜  
 通所リハビリテーション  
 〒191-0032 日野市三沢3-22-14  
 TEL.042-593-0101 令和5年2月22日発行

	日	月	火	水	木	金	土
	2/26			3/1	2	3	4
午前	朝の体操						
午後	ちぎり絵		トンネルサッカー	初夏の壁飾り	ひしもち つみつき	ひな祭りゲーム	輪投げでドボン
	5	6	7	8	9	10	11
午前	朝の体操						
午後	ちぎり絵	トンネルサッカー	初夏の壁飾り	枯れ木に花を咲かせましょう	いちご狩りゲーム	100人にきました	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	ホフイデー 朝の体操						
午後	いちご狩りゲーム	いちご狩りゲーム	いちご狩りゲーム	ちぎり絵	初夏の壁飾り	ちぎり絵	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	春分の日		朝の体操			卒業式	
午後	トンネルサッカー	カレンダー作り	トンネルサッカー	初夏の壁飾り	カレンダー作り	輪投げでドボン	
	26	27	28	29	30	31	
午前	朝の体操						
午後	おたのしみ						

★今月の変わり湯は13日～18日です。お楽しみに！  
 ★予定が変更になる場合がありますがご了承下さい。



## 通所リハビリテーション利用時のお願い

利用者の皆様には来所前の検温と食事や飲水の時以外はマスクの着用を引き続きお願いしております。皆様方には多大なご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。





# リーダー鈴木紀之のつづき

暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い真冬日や雪が積もる日もあるかもしれませんね。この時期、咲き誇る梅の花の可憐な姿や花から漂う甘い香りを嗅ぐと春の気配を感じられますね。間もなく桜の季節もやって来ます。本格的な春の訪れを心待ちにしながらも季節の移ろいの早さを実感する今日この頃です。季節の変わり目。体調管理に注意して元気にお過ごしください。



N様のちぎり絵



I様のちぎり絵



鬼むすめに憧れて♥

👉 ゆっくり肩甲骨を引き寄せる

👉 腕の上げ下げ

## 🐾 胸を張って 猫背予防 🐾

注意: **勢いをつけずに、ゆっくり**行いましょう。痛みが出ない範囲で動かしましょう。



- ①手を組んで肩をゆっくり挙げる。
- ②あげた最終域で5秒止める。
- ③5秒かけてゆっくりおろす。