

5月

とどろい

《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4月24日発行

ゴールデンウィーク

	日	月	火	水	木	金	土
	5/1	2	3	4	5	6	
午前	朝の体操				こどもの日		
午後	あたまおしりゲーム	ほたるの壁飾り	かぶとかざりゲーム	かぶとかざりゲーム	ほたるの壁飾り	100人に聞きました	
	8	9	10	11	12	13	
午前	朝の体操						
午後	のりたま	ちぎり絵	初夏の壁飾り	色分けゲーム	カレンダー	わなげでドボン	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	朝の体操				母の日		
午後	しりとりゲーム	お花摘みゲーム	色分けゲーム	イントロドン	のりたま	のりたま	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	朝の体操				母の日		
午後	おたのしみ						
	28	29	30	31			
午前	朝の体操						
午後	色分けゲーム	しりとりゲーム	あたまおしりゲーム				

★今月の変わり湯 は1日～6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ぶやき



この春は例年より暖かい日が多かったように感じます。桜の開花宣言も早く、あっという間に満開となりました。3年ぶりのお花見解禁のニュースもたくさんありましたね。ところがせっかくの花見シーズンは菜種梅雨に見舞われてしまいました。花散らしの雨を眺めた人も多かったのではないのでしょうか。

また今年の春はWBCでの日本の活躍や甲子園での山梨学院の初優勝など、みさわの杜でも皆さんでテレビ観戦をして盛り上がりましたね。「一人で観るよりみんなで観た方が楽しいね！」との声が多く聞かれました。

段々と季節は春から初夏へと移っていきます。季節の変わり目は朝晩の寒暖差が大きくなりますので、着るものをこまめに調節しながら体調に気をつけて過ごしましょう！



お誕生日コーナーが
新しくなりました!!

「わかば」と「くも」
只今制作中!!
何ができるか
お楽しみに★

5月のカレンダー

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



わかば

くも

膝周りの筋肉を鍛える

～膝周囲の柔軟性を保ちましょう～

注意: 痛みが出ない範囲で動かしましょう。

伸ばした所で
5秒止める



左右各5回

- 片方の膝を伸ばして足首をそらす。
- 太ももに力が入っている事を意識する。
- ゆっくりと足をおろす。