


11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4年10月25日発行

	日	月	火	水	木	金	土	
	10/30	31	11/1	2	3	4	5	
午前	朝の体操 							
午後		お楽しみ	壁飾り	クロスワード	カレンダー	?BOX	いじわるクイズ	
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	朝の体操 							
午後	 七五三	絵合わせ	ジェスチャーゲーム	ハンドボール	パカパカゲーム	パカパカゲーム	%クイズ	
	13	 14	 15	 16	 17	 18	 19	
午前	朝の体操 							
午後		ジェスチャーゲーム	ちぎり絵	カレンダー	壁飾り	クリスマス壁飾り	DVD鑑賞	
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	朝の体操 							
午後	おたのしみ週間 							
	27	28	29	30				
午前	朝の体操							
午後		ちぎり絵 						

★今月の変わり湯  は14日～19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

通勤途中のモノレールや、皆様を送迎する送迎車の車窓から見える木々、はっきりと見えるようになった富士山の姿に秋の深まりを感じます。これから季節は秋から冬へと移り変わり、風の冷たさが身にしみてくるようになります。落ち葉を集めて焚き火をしながら食べた焼き芋の味が懐かしいですね。

もうすぐ厳しい冬がやってきます。空気も乾燥して風邪を引きやすくなる季節ですので、手洗いうがいと早めの冬支度で元気に過ごせるように備えましょう！

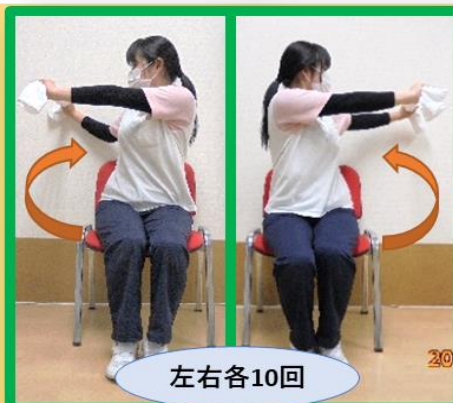


☆タオル体操（上半身編）☆

～タオルを両手で持って行いましょう～

第3回目：☺体をひねる☺

注意：ひねりすぎないように！
息を止めずゆっくり吐きながら行いましょう。痛みを感じたらすぐに体操を中止してください。



☞体幹をねじる運動
・腕を正面に伸ばした状態から

1. 2. 3. 4で横にひねり
5. 6. 7. 8でもどします