



3月 加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞



今年はまれにみる大雪となり、冬の厳しい寒さはなかなか終わりが見えませんね。早く春を感じたいものです。

体調を崩さないように栄養と休息をしっかり摂りましょう。

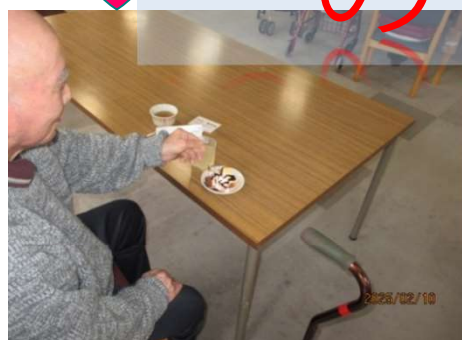


～節分の会～



鬼は外！福は内！

～のぞみ喫茶～



今年は鬼に扮した職員がフロア内を回り、豆の代わりに新聞紙の豆を投げました。



カステラとフルーツにちょこっとチョコをかけて職員からの♡バレンタイン♡です。

大雪の際、休止・家族送迎の依頼でご迷惑をおかけしました。

大雪に関わらず、送迎時間が多少前後することがありますが御了承下さい。



リハビリ便り

冬の時期は冷えの影響もあり、身体の血流が悪くなりやすいです。足首の運動を行うことで、ふくらはぎの筋肉がポンプの役割を果たし血流の改善につながります。お家でもぜひやってみて頂きたいです。

つま先上げ



かかと上げ

