



加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞

いよいよ夏本番！体調を崩さないようこまめな水分補給を行い、栄養をしっかり摂って、暑い季節を乗り切りましょう。通所リハビリで、適度な運動を行うことで免疫力もあがるといいですね♪

日々の活動



身体のどの部分を使った動きかを考えながら、楽しく一生懸命に取り組んでいます。皆さん一緒に参加してみませんか？

お一人お一人に合ったリハビリや作業を行っています。自主トレにもしっかり取り組まれています！！



玄関前に綺麗な百合の花が咲きました♥



縁起のいい塗り絵が完成し、ご友人が七福神の名前を書いてくれました。



リハビリ便り

今回は自宅でも取り組めるストレッチの1つをご紹介します。

年齢や病気等の影響によって、膝裏の筋肉の柔軟性は低下しやすくなるため、膝裏の筋肉を伸ばすストレッチがおすすめです。座った状態で片方の膝を伸ばし、ゆっくり身体を倒します。左右20秒×2回ずつ程度で無理のない範囲で行ってみたいと思います。

～皆様へのお願い～

通所リハビリでは職員へのお心づけをお断りしております。また利用者様同士での品物のやり取りにつきましてもご遠慮いただきたく存じます。ご理解のほどよろしくお願い致します。

発行 加賀のぞみ園通所リハビリテーションセンター
所在地 加賀市南郷町3乙4番地
電話番号 0761-72-5211

のぞみ園グループの様子です♪

