



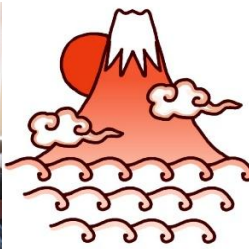
加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。寒さで体がこわばらないよう、適度な運動で体をほぐして元気に過ごしていきましょう。

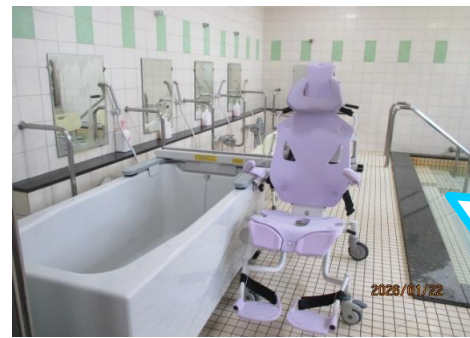


新年会



新年会には、ボランティアもされている板谷医院の松村様がお越し下さり、手品や踊りを披露して頂きました。皆様、じっくり鑑賞され 楽しまれました！

のぞみ喫茶



新しく機械浴が入りました。個浴タイプです。皆様にとっても好評です！！

リハビリの様子



のぞみ喫茶にて甘酒をご用意しました。皆様、「生姜が効いてあっさりして美味しい。」「身体が温まる。」ととても喜ばれていました。❤❤❤

リハビリ便り

まだまだ寒い日が続きますね。そのような時はテレビでも取り上げられたリラックス法を試してみてもいかがでしょうか？両手を太もみに置くだけで全身が温まるそうですよ。

1日5分3回を目安に行ってみて下さい

1. 両手を太もみに置く
2. 心の中で以下の事を繰り返し唱える
 - ①「気持ちが落ち着いている」
 - ②「両腕が重たい」

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

