



加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞



街並みの風景や空気がすっかり春らしくなってきました。皆様お元気にお過ごしでしょうか。今月は春のお彼岸でぼた餅を作ったり、喫茶店へのお出かけを楽しんで頂きました。皆様の素敵な笑顔をぜひご覧ください。

3月の行事



皆さんとても手際が良く教えて頂くこともたくさんありました♪

栄養部では美味しく愛情のこもった食事を毎日作っています。皆さんの「美味しいね」の言葉がとても励みになっています♪



～リハビリより～

季節の変わり目は自律神経の乱れもあり、体調を崩しやすい時期です。

健康を維持して過ごせるようポイントをお伝えします。

- ◎栄養バランスのとれた食事
- ◎適度な運動
- ◎休息などご自分に合ったストレスの発散
- ◎入浴♨
- ◎睡眠時間の確保

です。

体調に気を配りながらぜひ楽しい時間を過ごしてください。

お食事の風景より



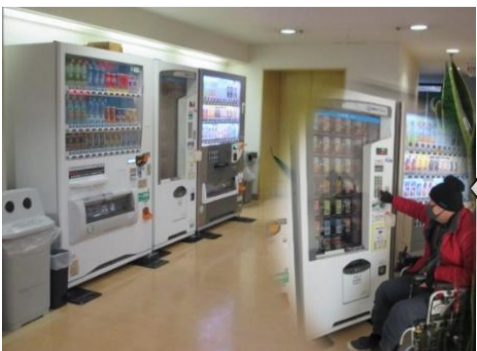
喫茶店にて

女子会を楽しんできました♡



～皆様へのお願い～

物価高騰を受け、これまで通年で提供していた午後の体操後のスポーツ飲料の提供を夏期のみとさせて頂くこととなりました。ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。



正面ロビーに飲み物の自動販売機を3台ご用意しています。歩行リハビリの合間に購入される方もいらっしゃいます。ぜひ皆様ご活用ください♪

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

のぞみ園グループの様子です♪