



加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞



☀☀☀☀もうすぐ夏本番ですね☀☀☀☀

ますます暑い季節に向かいますが、体調を崩さないようしっかりとした食事と、こまめな水分補給で体調管理に努めましょう！

今年も菖蒲湯しました！



柿の葉寿司を食べました。

のぞみ喫茶



6月3日～6日にかけて菖蒲湯を楽しんで頂きました～

おいしかったですよ♡



個別リハビリがんばってます！



貼り絵に塗り絵にパズルと熱心に取り組まれています。



皆さんと一緒に大根もちを作って美味しく頂きました。皆さん料理上手でアドバイスして頂きました(^^)



リハビリより✿

梅雨の時期は雨の日が多く、外に出る機会が減りがちです。身体を動かす時間が少なくなると筋力の低下につながるため、椅子に座ったままできる体操がおすすめです！

両足のつま先とかかとの上げ下げを行いましょ！
→足の筋力維持やむくみ予防にも繋がります。

無理のない範囲で、こまめな水分補給も忘れずに、身体を動かして元気に過ごしましょう！

発行 加賀のぞみ園
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

