



加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞

まだまだ残暑が厳しい季節です。夏の疲れが出やすくなりますので、体調管理をしっかりと行って元気に過ごしていきましょう。

余暇活動

プランターで二十日大根や季節の花を育てています。



午後からはレクや脳トレをしています。

7月の喫茶では、シャトレゼさんのプリン・ゼリーを選んで頂き、美味しく頂きました。



皆様、素敵な笑顔ですね。

のぞみ喫茶



手作りのシソジュースも好評でした。

リハビリ風景



日中は、集団体操や個別リハビリを行っています。



利用者様同士で歩行練習をしたり、一緒に折り紙の作品を作っておられます。



リハビリ便り

食べ物を噛む時や飲む時は口や喉の筋肉が重要です。筋力低下は手足だけでなく口や喉にも起こります。のぞみ園で口の体操を行っていますが、自宅でも体操して安全に食事をしましょう！

喉の筋力アップエクササイズ

①おでこを手の前で
上向きに押す



②おへそを
覗き込むように
下を向く



喉仏辺りに
力が入るように

おねがい



ご自分の持ち物には必ず名前を記入して下さい。他の方と間違ってしまう場合がありますので、今一度、名前の確認をお願いします。
一定の期間、申し出のないものにつきましては、処分させていただきますので、ご了承ください。

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♪

