

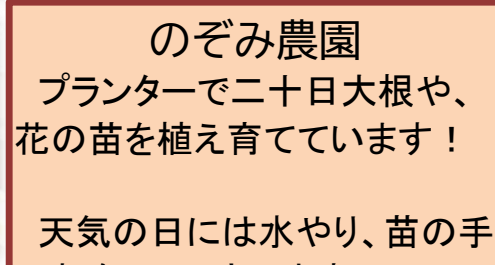


加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞

涼やかな秋の風が吹く頃となりました。暑さも収まり、身体を動かしやすい季節となりました。日中と夜との温度差があるので、体調管理には、十分気をつけましょう。



日々の様子



敬老会



のぞみ農園
プランターで二十日大根や、
花の苗を植え育てています！

天気の日には水やり、苗の手
入れをさせていただきます。



リハビリ便り

今回は日光浴についてお伝えしたいと思います。
少しずつ涼しい時期になってきて、外に出る
機会も増えてくるかもしれません。
外に出て日光に当たることは身体にとって良いこと
がたくさんあります。

- ①ビタミンDが生成され、骨を丈夫にする
- ②セロトニンが分泌され、気分を安定させる
- ③睡眠の質の向上

一般的に外に出る時間は15分程度が良いと
言われていますが、長時間になると熱中症の
危険もありますので無理のない範囲で行いましょう。



今回は、オハナヘケさんをお呼びして、フラダンスを披露して頂きました！皆さん唄に合わせて一緒に踊っておられました。懐かしい曲が流れると、思い出がよみがえるのか感動される場面もみられ、楽しまれていました。

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♪

