



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol.25～

令和4年
8月号



夏本番真っ盛り！！ 暑さに負けていませんか！！！！

水分補給をしっかりと！！！！！！

のどが渴く前に飲む！！

気付いた時にはもう遅いです！！

こまめな水分補給が大切です！！

※ミネラルも大事ですよ～

例：スポーツ飲料、麦茶など



クーラーを上手に
使おう！
命には代えられ
ないぞ！！

お詫び

コロナ休業により、皆様に大変ご迷惑をお掛けしました
今後感染対策が必要ですので、ご理解とご協力を
よろしくお願いいたします。

利用者様



「まほろばに来てから更に明るく
なりました！！」

元々明るく元気なH氏ですが、
まほろばを利用するようになって
友達も増え、会話も弾むとの事。
利用する前より日々の暮らしが
楽しくなったとの嬉しいお言葉を
頂きました！

家族様の声



「なんの不满もございません！」
H氏は歌もお好きとの事なので、
今はコロナ対応のためカラオケを
実施するのは難しいですが、
今後は大好きなカラオケに参加
して頂き、より楽しい日々を
過ごして頂ければと思います！

皆様からのお声が、何よりの
励みです！！
皆様に喜んでいただけるよう
頑張ります！！！！
燃えてキターー



自主トレーニング

今月は自主トレではなくセラピストによるリハビリを行っておりますが、空いた時間に声をかけさせて頂き、自主トレに相当する運動を行っております。



作品づくり



運動器機能向上プログラム



園芸



【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】



～足上げ～

○やり方：仰向けで膝を曲げた状態から、足を持ち上げる。

膝を伸ばしたまま上げ下ろしすると、さらに負荷がかかります。

○お腹周りの筋肉を、鍛えることができます。

それらの筋肉を鍛えることで、姿勢が良くなったり、腰痛の予防をすることもできます！

デイケアでの1日の流れ



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😐

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)