



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 30～

1月号

クリスマスも終わり、令和4年も残すところわずかとなって参りました！

皆様にとって今年はどうな1年でしたか！？来年はどんな1年にしたいですか！？

皆さま、今年1年ありがとうございました！そして、令和5年もどうぞ宜しくお願いします！！



祝！まほろば卒業！！



丹下純一様(右の男性)

R2年9月～R4年11月ご利用

奥様がまほろばをご利用で、ご本人も運動習慣を身につけ下肢筋力の向上を図るためにご利用されておられました。1日1時間の散歩や自宅の片付けなどが出来るまでになられ、卒業となりました。

江口克子様(中央の女性)

H31年4月～R4年1月ご利用

骨折で入院され、退院後にご利用。不自由なく手が使えるようになられ、家事や買い物がしやすくなり、趣味も続けられるようになり、卒業されました。



園尾幸恵様(左の女性)

H30年2月～R4年11月ご利用

骨折にて入院され、退院後にご利用。最初は退院後の生活に不安があったが、まほろばでリハビリを続けた事で自信を付けられ、卒業されました。



お正月の過ごし方！



○お雑煮に注意！

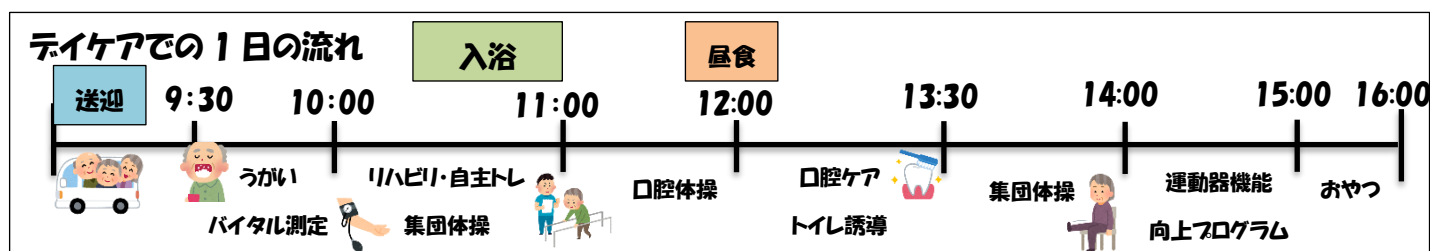
毎年お雑煮をのどに詰まらせてしまう人のニュースを観ますよね？皆さん気を付けましょう！
可能なら白玉にして頂いて、どうしてもお餅が食べたい時は、しっかりよく噛んで下さい！
また、いざという時にすぐ助けを呼べるよう段取りをしておく事も大事ですよ！

○ストレッチをしよう！

お正月は寝正月…。気持ちばかり分かります！ですが、それだと正月明けが辛くなりますよ！
運動しようとは言いませんが、せめて軽いストレッチだけでもして頂ければと思います！
どんなストレッチが良いか分からない？まほろばに来て一緒にやってみましょう！！

○体調管理をしっかりと！

世間では未だにコロナが流行していますので、もし外出する機会がありましたら手洗いうがいを徹底し、マスクもきちんと着用して下さいね！栄養と水分を摂るのもお忘れなく！



○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)