



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol.38～

令和5年
9月号



一年も早いもので、記録的な暑さの夏も終わりが近づいて参りましたね
とはいえ、まだまだ暑さは続くと思いますので、引き続き熱中症や脱水症状に
気を付けつつ、運動して体力をつけ、元気にやってみましょう！
それはそうと、今回は恒例の敬老祭でございます！是非お楽しみに！！



敬老祭のお知らせ



まほろばフレンドパーク



～ 敬老祭だよ！ 全員集合！！ ～



催し物

職員劇「三匹の子ブタとじいさんとロバ」



全力！ 職員対決7番勝負

敬老の表彰式



ソーラン節



日時

9月20日 13:45 ～

年に一度のお祭り！
皆さんに少しでも
楽しんで頂けるよう
スタッフ一同
準備しておりますので、
ぜひご参加ください！

献立



散らし寿司

てんぷら

炊き合わせ

フルーツ（メロン、マンゴー）

清汁

おやつ 紅白饅頭



レクリエーション



毎月末には、ゲームやカラオケ等のレクリエーションを実施しています！



飾り物作り(クリアコースター)

透明なフラ板にマジックとシールで飾りつけ！



運動器機能向上プログラム



園芸



生き茂るツタの正体は！？
お楽しみに！



【豆知識や自宅で行える体操のコーナー】

【腹筋運動】

- やり方…仰向けになり膝を曲げる
おへそを見る気持ちで上半身を上げる
- 豆知識…肩甲骨を浮かす程度でも効果はあります！
(この方法であれば、首を動かさないため首も痛くなりません！)



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)