

デイケア通信

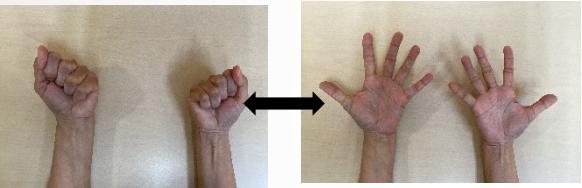
～郷の四季～冬号

本年も宜しくお願ひ申し上げます

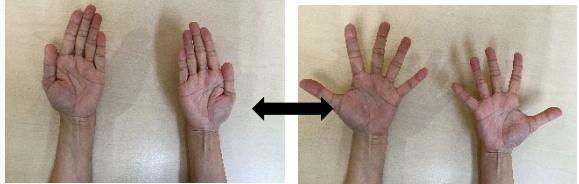
リハビリスタッフより皆様へ

一年でいちばん寒く、手や指が冷たくて辛いなあ…
と感じる時季がきました。そこで、手の冷たさや動かしにくさが、少し軽くなる運動をご紹介します。

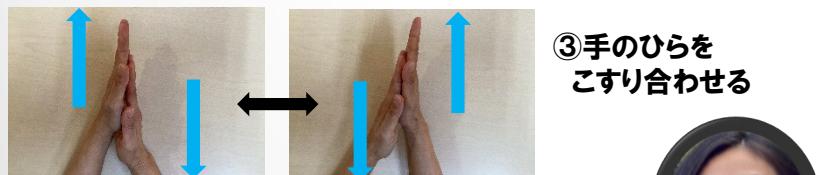
①～④の運動を組み合わせて、行ってみてください



①しっかり
グーバー



②指を
ひっつけたり
開いたり



③手のひらを
こすり合わせる

④手を
上下左右に
ブラブラ揺らします



心も体もぽかぽかに
なって下さいね！

喫茶レク

10月
「モンブラン」

11月
「スマア」

12月
「スープセレクト」



餅つき



♪武 京子様による演奏会をお楽しみ頂きました♪

クリスマス会



「孫の手」をプレゼント
させて頂きました

おやつではロールケーキを
召し上がって頂きました