

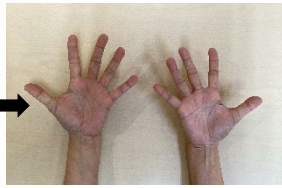
# デイケア通信

## ～郷の四季～冬号

本年も宜しくお願い申し上げます

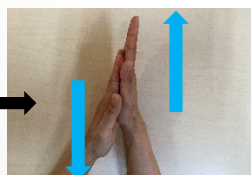
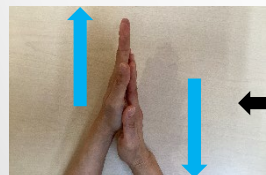
＊リハビリスタッフより皆様へ＊  
一年でいちばん寒く、手や指が冷たくて辛いなあ…  
と感じる時季がきました。そこで、手の冷たさや動かしにくさが、少し軽くなる運動をご紹介します。

①～④の運動を組み合わせて、行ってみてください



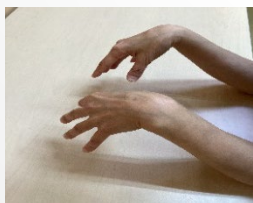
①しっかり  
グーパー

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  
「スモア」

12月  
「スープセレブ」



### 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