



かけはし通所たより

鶴岡市民田字代家田100-1

TEL 0235 (25) 1131

雪はとけましたが寒さはまだまだ続いております。日によって寒暖の差もありますので体調管理には十分気をつけましょう。インフルエンザ予防や感染性疾患対策のためにも、うがい・手洗いを心がけてくださいね！

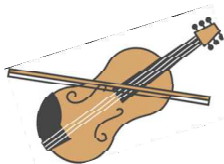
節分行事



2月3日（水）に「節分行事」を行いました。

利用者様から包装して頂いた豆を「鬼は外、福は内」と思いっきり鬼にぶつけておりました。大きな掛け声と笑い声が施設中に響き渡りました。

今年も皆様が元気で過ごされますよう、職員一同お祈りしています。



尺八演奏会



2月23日（火）香風会による「尺八演奏会」がありました。水戸黄門の曲や懐メロに大変盛り上がりました。

また、利用者様からのリクエスト曲に添えてくださり、尺八演奏者とのコラボレーションが実現しました。





お楽しみ昼食会

2月19日（金）、「あったか料理」をテーマにお楽しみ昼食会が行われました。「ふうふう」しながら温かい料理を食べ、身体の芯から暖まりました♪



《おしながき》

- ・鍋焼きうどん(温玉のせ)
- ・おでん
- ・あさつきの酢味噌和え
- ・ミニ弁慶めし
- ・たらのホイル焼き
- ・甘酒

自宅でできるリハビリ No.4

力を抜いた状態でタオルを握る



力を入れてタオルを握り

肩の位置まで上げる



手の動作だけではなく、腕を持ち上げることで背中の大きな筋肉を動かします。大きな筋肉を動かすと血流を良くする効果があります。
無理せず行いましょう☆
理学療法士 堀

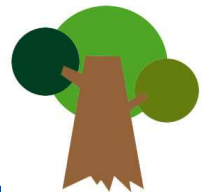
3月の予定

2日（水）～4日（金）・・・おやつ作り行事

7日（月）・・・友の会市

21日（月）～26日（土）・・・入浴行事「ハーブの湯」

26日（土）・・・お楽しみ昼食会「ひな祭り」



担当：松浦・小野寺・佐久間・鎌戸