



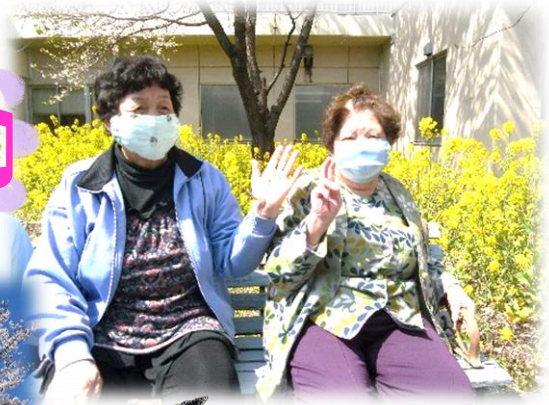
かけはし通所便り

鶴岡市民田字代家田100-1
Tel 0235 (25) 1131

桜の花びらも散り、緑の葉が風にゆれる過ごしやすい季節になってきました。まだまだ自粛ムードの続く中ですが、かけはしデイケアでリハビリや体操などで体を動かし、リフレッシュもしながら毎日元気に過ごしましょう。



春爛漫♪



かけはしの桜の花が満開になったので天気の良い日を見計らって、外に出てお花見をしました。
花壇のチューリップや菜の花もきれいに咲き、桜と共に春の訪れを堪能でき、気持ちのいいひと時となりました。

私たちが
きれいで
しょ☆

きれいだのお～

気持ちいいのお～



中庭の花壇に花の苗を植えました。

窓からのぞいて声援を送ってくれる利用者の方も！！

花が大きく綺麗に育つのを利用者みなさんと一緒に楽しみにしています♪

お楽しみ昼食会



4月13日(月)に『花見』をテーマにお楽しみ昼食会を開催しました。春を感じられるメニューに、ほっこりと笑顔も見られるひと時でした。



～おしながき～

いなり寿司・太巻き寿司

天ぷら三種盛り合わせ

桜あんの茶わん蒸し

えすい、酔かふ和ら

自宅でできるリハビリ

～ 弱った骨盤底筋を鍛え、

尿漏れの症状を改善 ～

あおむけ体操②

骨盤底筋群と股関節の筋肉(内側)の体操



ポイント

呼吸のリズムは普通にしましょう。

準備：膝の間に丸めたタオル、またはボールを挟みます。

- ① 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ② 息を吐きながら、尿を止めるように力を入れ、膝に挟んでいるタオル又はボールをつぶします。

1日1回
①②を
10セット



5月の予定

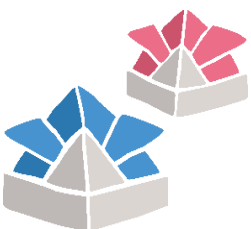
○12日(火)～15日(金)・・・映写会

○19日(火)～21日(木)・・・レクリエーション大会

○25日(月)～30日(土)・・・入浴行事『チューリップの湯』

コロナウイルスの影響により、友の会市、芸能ボランティア企画も当面中止となっています。

また、感染予防の為、ご自宅にマスクがある方は着用をお願いします。ご家族の方も体調管理よろしくお願ひ致します。



担当：渡部