

5月 鹿野苑だより

令和8年5月31日

入所での様子

「遊びり」にて、リズム体操を行っています。



紫陽花の季節となりました。皆さんと一緒に塗り絵や折り紙で作成した壁飾りです。



通所の空き情報です。

	月	火	水	木	金	土
1日	○	○	○	○	○	○

※ 短時間のご利用は随時ご相談ください。

担当：内田



通所での様子



マシントレーニング



グランドゴルフ



カラオケ



毎日行われている活動は、お互い励ましあいながら皆さん楽しんでいます。

リハビリからの一言アドバイス



ご利用者様に壁飾りを作っていました。塗り絵や折り紙など手を動かしながら行う作業は脳の活性化に繋がります！

浮腫みに対する運動の紹介

・体内の水分とナトリウムが多量に貯留している状態が浮腫みです。

・座っているだけでも浮腫みの原因になる為、足を動かし予防しましょう！

かかと上げ運動



かかとを上げ切ったところで一度止めます

つま先上げ運動



つま先を上げ切ったところで一度止めます