



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol.20～

令和4年
2月号!



2月になりました！2月3日は節分ですね🍱
今年の恵方は「北北西」です。今年もまほろばケアに鬼が現れるかも？みんなで邪気を払って縁起の良い一年にしましょう☆彡



昨年末～年明けの様子です！！

【↓下】 貼り絵と門松

今年の干支の寅の貼り絵を利用者様に作って頂きました！迫力満点の素晴らしい貼り絵ができました♪



門松は、職員が段ボール等で手作りしました。



【↑上】 大晦日卓球大会

毎年恒例?!卓球大会を開催しました～(〇)/初めは「した事ない…」と言われていた方も他の方がしているのを見ると「やってみる」と多くの方が参加し楽しんで頂けました★



運動器機能向上プログラム

【平行棒トレーニング】

利用者様に大人気のプログラムです！

下半身の筋力向上を目的にしているのです、杖やシルバーカー、車いすを使用している方誰でも参加して頂けます。

0.5kg～2kgのおもりを選んで、それを足首に付けて足上げやキックなど下半身の運動を実施しています。

前回より重いおもりを付けたり、同じ運動でも椅子に座る時の姿勢を正して、よりしんどい運動に取り組まれている方が多くおられます。プログラムの時間平行棒で運動してみてくださいね！



○昼食(とある日の献立)

- ・七草ごはん
- ・サワラのみりん焼き
- ・蕪のあんかけ
- ・春菊の柚子和え
- ・味噌汁

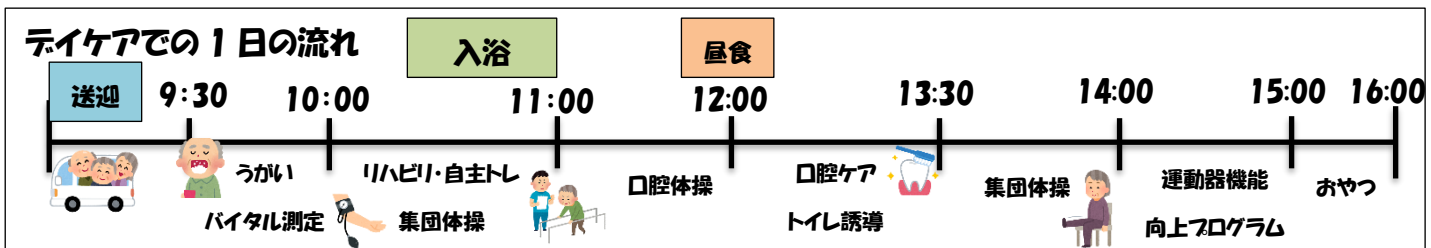


一年の最初の節句である1月7日に、春の七草を刻んで入れた七草がゆを食べて、一年の無病息災を願います。春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(ダイコン)」です。

○作品づくり



2月に向けて、節分の飾りを作りました。木の枝とアルミホイルでいわしに見立てて、千代紙で折った鬼を貼って作りました。



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😐

月	火	水	木	金	土
😞	😊	😞	😊	😊	😞

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
 医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば
 通所リハビリテーション担当: 井阪まで TEL: 072-958-6655
 (受付時間: 月曜日~土曜日 9:00~17:00)