

## 通所リハビリ



令和5年11月20日（月）  
久しぶりに音楽ボランティアの方が来所してくださいました。皆様チェロとマンドリンの音色でゆったりとした楽しい時間を過ごされました。

## リハビリテーション科

肌寒い季節となってきましたね。寒さを吹き飛ばせるよう、簡単にできる運動を行ってみましょう！

### ◎両肩関節の協調運動

両手でタオルを持ち、腕を前に伸ばした状態から、身体を左右に10回ずつ捻ります。

※その際、顔は正面を向きましょう♪

休憩を入れ、左右10回×3セット

## 2階

令和5年11月26日（日）  
くじ引き大会を行いました。  
豪華賞品？が出るかどうか、皆様わくわくドキドキの楽しい行事となりました。



## 栄養科

毎月、入所フロアの職員と協力し、調理レクリエーションを実施しています。今月は、施設の中庭で採れたミカンを絞って「生しぼりみかんジュース」と蒸して簡単に「焼き芋」を作りました。



## 3階



令和5年11月22日（水）に3F行事として巨大紙相撲大会を開催しました。チームにわかれて応援合戦も白熱しました。勝っても負けても笑顔の行事となりました。

## お喜楽カフェ

令和5年11月12日（日）  
お喜楽カフェ～ハートケア東大宮～を開催し、近隣住民の方々、総勢31名にご参加いただきました。  
排尿トラブル予防についての講演、リハビリによる骨盤底筋と頭の体操を行い、ティータイムでは自由にご歓談していただきました。

