

# 老人保健施設かみつが 通所リハビリテーション

令和3年 10月1日 第125号  
発行：上都賀厚生農業協同組合連合会  
老人保健施設かみつが  
通所リハビリテーション  
〒322-0045 鹿沼市上殿町 960-2  
電話：0289-64-7239



## さんらんぼ



### 祝敬老



令和3年 9月13日 敬老会

職員によるフラダンスとサイエンスショーを行いました。

南国気分を味わって頂きました

空気の流れを学んで頂きました。



次回の物作りは!!!  
「カードケース」作りです。  
予約制ですので詳しくは職員  
までお尋ねください。

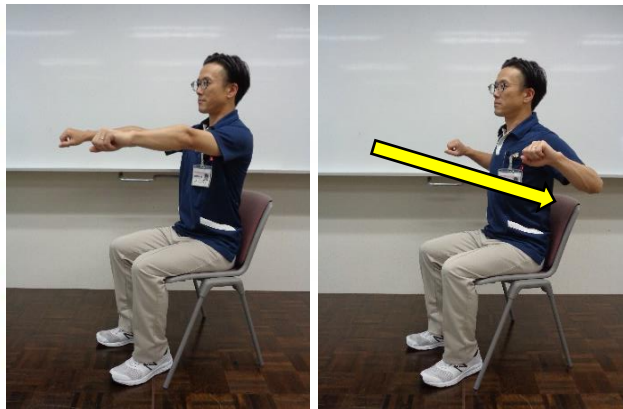


今月のお風呂：スウィートローズ

リハビリ  
発信

## 肩や腕の運動をしましょう！Let's エクササイズ！

### ●腕の曲げ伸ばし●



肘を伸ばし肩の高さまで腕を上げます。  
腕をうしろに引き、また前に戻します。

### ●肘の曲げ伸ばし●



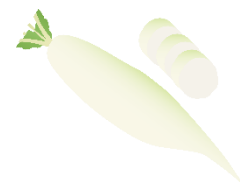
両手を膝の上に置きます。  
肘を曲げたり、伸ばしたりします。



ゆっくり10回ずつ行いましょう♪

### ～栄養課より～

#### 大根の調理法について



大根は葉に近い部分ほど辛味が弱く下にいくほど辛味が強くなります。根の上部は生食向き。甘味の多い真ん中付近はふろふき大根に、根の先端に近いほど辛いので薬味・はりはり漬けなどに、葉は根部より栄養価が優れていますので油いためや佃煮にして利用しましょう。また、大根に含まれる「酵素」はタコやイカなどを柔らかくする効果があります。切干大根は太陽のエネルギーを受けて高栄養野菜に大変身します。

#### <通所リハビリテーション空き状況>

曜日	月	火	水	木	金	土
空き状況	△	○	◎	◎	△	◎

◎…余裕があります。 ○…若干の余裕があります。 △…要相談

曜日の変更や追加などもお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 電話番号 64-7239

メールアドレス：[tusho-riha@kamtuga-roken.jp](mailto:tusho-riha@kamtuga-roken.jp) (担当：小川)

短期入所の問い合わせは 電話番号：64-7233 支援相談課：田中・黒田・金子・植竹