

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 12月 1日 第127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



さんらみず



♨かみつが温泉♨

お風呂でリラックス頂けるよう富士山を壁に貼ってみました♪
富士山を見ながら鼻歌を歌ってくれたり、楽しんで頂けているようですが、
かみつがでのお風呂がよりよい時間になって頂けたらとおもいます。

さくら浴



はなみずき浴



来月の物作りは
正月飾り作りです♪
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：カモミール湯 12月22日冬至の日はゆず湯です

指先は体の中でも運動や感覚の神経が多く、指を動かすことで脳に刺激がいくと言われています。今月からは脳トレができる指の運動をご紹介します♪

1.2.3 と数えて親指から順に小指まで1本ずつ指折りをします

【指折り体操】



今度は小指から順に数えます!



ゆっくり3回ずつ行いましょう。

手指の関節が痛む方は無理に行わないようにしましょう。

栄養課より

～鍋～



手間なく簡単にできる鍋料理ですが、実は体に良いことばかりなのです。

1. 野菜類でビタミンやミネラル、肉・魚介類・豆腐などの大豆製品で良質なたんぱく質がとれます。
2. 食べにくい野菜も、加熱するとカサが減るのでたくさん食べられます。
3. 温かい食べ物は消化吸収が良く、体への負担が少なくなります。
4. 鍋でグツグツ煮込むと乾燥しがちな部屋を湯気で温めてくれるため、体感温度が上がり、体の芯まで温まります。

まだまだありますが、色んな味のスープに好きな具材を入れて自分好みの鍋料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

<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@kamituga-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