

老人保健施設かみつが 通所リハビリテーション

令和4年 2月 1日 第129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



手作りかみつが神社が登場!!
巫女さんのお祓いを受け、おみくじを引いて
今年の運だめしをしました。



今月の物作りは、【お雛さま】です。

お楽しみに♪





【親指と他の4本の指を合わせる運動】



親指と親指以外の指を順番に合わせる
指の腹をしっかりとつけて行いましょう



指を動かす運動は、「つまみ」や「つかみ」など日常生活での動きに繋がります。

【手首のストレッチ】



指を持って手首を後ろに引く
痛みが出ない範囲で反らしましょう



栄養課より

～糀甘酒について～



糀甘酒は『飲む点滴』と称される程体にうれしい成分が含まれています。ビタミンB1
やアミノ酸など疲労ケアが期待されます。

また美容にもうれしい成分（グルコシルセラミド、N-アセチルグルコサミン、ビタミン
Bなど）が詰まっています。

体に良く美しくなれる飲み物なので試してみてください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@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