

お花見と外出イベント

4月中旬、ほたか病院・武尊荘の敷地内にある桜が見ごろを迎え、薄根川と桜を一緒に見ることができる場所からお花見を行いました。美しい光景に皆さん感激されている様子でした。



2号館では春空の下、外出イベントを行いました。雲一つない絶好のお出かけ日和となりました。



イベントに合わせて昼食にお花見弁当が振舞われました



五月病にならないために

五月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。

五月病は、主にストレスが原因で起こります。進学や就職、転居などで新しい環境に変わる人が多い新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期なのです。

予防のポイントを押さえて元気に過ごしましょう。



ワンポイント

- 趣味を続けましょう！
それまでに続けてきた趣味がある場合は、継続することをおすすめします。好きなことをして、ストレスを発散しましょう。
- 運動をしましょう
精神的な疲労は、運動で肉体的疲労に変えられるといわれています。精神疲労は数日の休息では回復しませんが、肉体疲労は大抵の場合少し休めば回復します。体を動かしてリフレッシュしましょう。
- 体のリズムを整えましょう
不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、心の健康を害しやすくなります。深夜までの仕事や就寝前にデジタル機器に触ることは避けましょう。

通所リハビリテーション

作品制作



毎月、季節の行事に合わせた作品を制作

桜のタペストリー

春らしい黄色の台紙に太い幹を描き、ピンクの和紙を切り貼りしました。
令和を迎える色鮮やかな桜を咲かせました。



先月の



ハッピーバースデー



通所リハビリテーション

レクリエーション カレンダー

誕生日会……11日
実演おやつ…21日、22日
イベント……4日

端午の節句

麺の日……24日
お茶会……28日

※予定は変更になる場合があります

武尊荘通所リハビリテーション

6月スケジュール

		1	2	3	4
		カラオケ	カードゲーム	脳トレ	端午の節句イベント
集団体操(運動器向上プログラム)					
6	7	8	9	10	11
カラオケ	ボール打ち	カードゲーム	脳トレ	リハビリ体操	誕生日会 カードゲーム
集団体操(運動器向上プログラム)					
13	14	15	16	17	18
作品作り	作品作り	作品作り	作品作り カードゲーム	作品作り 脳トレ	作品作り カラオケ
集団体操(運動器向上プログラム)					
20	21	22	23	24	25
ボール打ち	実演おやつ カラオケ	実演おやつ カラオケ	リハビリ体操	麺の日	ボール打ち 脳トレ
集団体操(運動器向上プログラム)					
27	28	29	30	31	
脳トレ	リハビリ体操 お茶会	カードゲーム	ボール打ち	カラオケ	
集団体操(運動器向上プログラム)					