

ひな祭り

実演おやつ

ひな祭り(ハーモニカ演奏会)を行いました。ハーモニカの演奏を聴きながら手拍子をしたり懐かしい歌を歌ったりして楽しめました。2号館では、手作りの衣装に身を包んで記念撮影を行いました。



イベント後には手作りの桜餅を召し上がって頂きました。桜の香りが口いっぱいに広がります。



群馬クレインサンダーズの選手が慰問に来てくださいました



健康に良いお酒の飲み方に工夫を

お酒はリラックスやストレス解消、コミュニケーションの仲立ちにと、さまざまなメリットがあり、「酒は百薬の長」という言葉もよく知られています。

お酒が飲めない人が、わざわざ健康のためにお酒を飲む必要はありませんが、お酒が飲める人も、右記のようなことに気をつけて、より健康的にお酒を楽しみましょう。



ワンポイント

- 空腹でお酒を飲まない
空腹時に飲むと、アルコールが肝臓へ速く流れていき、アルコールの血中濃度が急に高くなります。すると酔いやすいだけでなく、胃の粘膜が荒れて、胃や食道の炎症や潰瘍の原因にもなります。
- 水と一緒に飲む
アルコールは肝臓で分解されますが、その過程で大量の水が必要になります。お酒と同量か、それ以上の水と一緒に飲みましょう。
- 寝る直前には飲まない
お酒を飲むと、寝つきは良くなりますが、就寝中の脳は興奮状態に。深い眠りであるノンレム睡眠が得られず、眠りの質が低下することになります。

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

🐾うず巻フォトフレーム

細長く切った色画用紙をクルクル巻いて、渦巻きの飾りを作り、フォトフレームの周りに貼りつけました。
かわいく仕上がりましたよ。



先月のハッピーバースディ



おめでとうございます!

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……23日、24日
 実演おやつ…11日、22日
 イベント……15日～20日
 お花見(見物)
 お茶会……30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 4月スケジュール

1	2	3	4	5	6
ボール打ち	リハビリ体操	脳トレ	カードゲーム	リハビリ体操	ボール打ち
集団体操(運動器向上プログラム)					
8	9	10	11	12	13
リハビリ体操	脳トレ	カードゲーム	実演おやつ(フキ味噌おやき)リハビリ体操	ボール打ち	リハビリ体操
集団体操(運動器向上プログラム)					
15	16	17	18	19	20
リハビリ体操 外出♪お花見	カードゲーム 外出♪お花見	リハビリ体操 外出♪お花見	ボール打ち 外出♪お花見	カードゲーム 外出♪お花見	脳トレ 外出♪お花見
集団体操(運動器向上プログラム)					
22	23	24	25	26	27
実演おやつ(おやき)作品作り	誕生日会 作品作り	誕生日会 作品作り	脳トレ 作品作り	脳トレ 作品作り	カードゲーム 作品作り
集団体操(運動器向上プログラム)					
29	30				
リハビリ体操	お茶会 ボール打ち				
集団体操(運動器向上プログラム)					