

リハビリコーナー

<体をあたためケガを予防!!疲労回復しよう!!>



わきのばし

足は肩幅に。両手は頭の後ろに当て、息を吐きながら体を真横に倒してわきを伸ばす。

胸張り

手を組み前方へ出し、背中を後ろへ引っ張り合う。手を後ろで組み胸を張る。



足首ストレッチ

足を前後に開く。後方の膝を軽く曲げ足首の腱を伸ばす。



1日5～10回ほど行ってみてください。また、運動前や後は水分を必ず取ってくださいね!!
熱中症に気を付けて!



—編集後記—

一気に暑さが増し、スイカや素麺といった食べ物が非常においしく感じます。これからまだまだ残暑が続く冷たい物が欲しくなりがちですが、胃腸の調子を崩さないように、温かい物でリセットしたいです。

三恵荘も夏バテに負けないように前進していきたいと思いますので、これからもよろしくをお願いします。



ちゃんけいそ



第53号

平成27年8月25日発行



社会福祉法人 三恵会

介護老人保健施設

リハビリステーション三恵荘

〒792-0050 新居浜市萩生河の北67番60

TEL (0897) 40-3366

FAX (0897) 40-3360

通所リハビリテーション事業所

リハビリステーション三恵荘

指定居宅介護支援事業所 三恵

在宅介護支援センター 三恵

TEL (0897) 40-3370



上半期の思い出

誕生会



外出行事



茶話会



通所リハビリテーションコーナー



入浴、リハビリ、お昼を食べて
午後からは塗り絵や脳トレをしたり
お話を楽しんだりしています☆
笑顔もいっぱいです。



☆8月のおやつづくり☆
みんなで「かき氷」を作りました!!
カラフルなシロップ、小豆や、練
乳…。冷たくて美味しい(*^_^*)



美味しい!!



新人職員紹介



今年も新人職員が入社しました。毎日笑顔で奮闘し頑張っています。
簡単ではありますが、紹介します。



名前 竹内 加奈
好きな食べ物 お菓子
抱負

病院で12年程働いて三恵荘に来まし
た。慣れないことが多く戸惑うことば
かりなので、早く一人前に仕事が出来
るように頑張ります。よろしくお願いします。



名前 小笠原 朋子
好きな食べ物 バナナ
カレーライス

抱負
笑顔を忘れず日々精進してい
きたいと思います。



名前 星野 美帆
好きな食べ物 お肉

抱負
笑顔を忘れずに頑張ります!
よろしくお願いします。