

通所リハビリ通信

夏も本番を迎え、暑い日が続いておりますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。
8月号から通所リハビリ通信をリニューアルしました！今後も活動内容をわかりやすくお伝えしていきます！7月はこの暑さに負けぬよう、利用者さまと栄養士とで夏野菜カレー作りを開催しました。女性だけでなく男性も一緒に、野菜を切っていただきました。
カレーはその日の昼食に提供し、とても好評でたくさんの笑顔がみられました。

夏野菜カレー作り

久々に包丁を持ち料理に参加され、いきいきとした表情がみられていました。



リふのリハビリ

start スタート

5月▶11月 / 週1回

goal ゴール

80代 女性

- 腰椎すべり症
- 圧迫骨折



体力・筋力がなく、腰痛もあり長い距離を歩くのが大変。家事は家族に任せっきりになっているのが気がかり。

リ
ハ
ビ
リ
メ
ニ
ユ
ー
ー

1 おもりを使った足のトレーニング

2 バランス訓練
・片足立ち
・階段の上り下り

3 歩いて本屋へ行き買い物をする

4 ご自宅で自主トレーニング



- ご家族と温泉旅行へ
- ご家族と分担して家事ができるように！

出来た！

体力・筋力がついたことで腰痛が軽減。外出する機会が増え、気持ちが前向きになった！

8
2025

イベントカレンダー



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	31	1 大人の学習 運動レク	2
3	4 お料理教室	5 特別食 あつべとっぺの助さん	6	7	8	9
リズム体操 学習レク						
10	11 山の日 ゆうき千鶴ショー	12 お料理教室	13	14	15 特別食	16
大人の学習 運動レク						
17	18	19	20 お料理教室	21	22	23
リズム体操 学習レク						
24	25	26	27 特別食	28 お料理教室	29	30
31	大人の学習 運動レク					

<新企画>

ロイヤルお料理教室

「ロイヤルキッチン」がリニューアル!

8月 暑い夏を乗り切る、
熱中症予防の食事のポイント!

- 日程 8/4(月)・12(火)・20(水)・28(木)
- 時間 午後2時～3時
- 対象 1日利用の方
- 料理 レンジで簡単! 豚しゃぶネギソース
- 参加費用 300円(食材料費)

今後も毎月開催予定です

ご希望の際は、職員までお声がけください。



前回の様子
お好み焼き

