



# クローバーのさと 通所リハビリだより



令和5年 04月

NO.5

## 節分イベント

2月3日節分の日のイベントにて昼食には大豆御飯、おやつには鬼ゼリーを楽しんで頂き、赤鬼・青鬼目掛け豆まきをして厄払いを行いました。

## お寿司イベント

2月21日、栄養科によるお寿司イベントが開催されました。器もいつもとは趣を変えて楽しんで頂きました。

## 雛祭りイベント

お節句のお祝いにちなみ  
昼食メニューがちらし寿司で

## 職員紹介(介護福祉士)

田中 亜由美です。  
クローバーのさとに入職してから7年目になります。皆様の素敵な笑顔やお話、一生懸命リハビリに取り組まれている姿からいつも元気をいただいています。皆様にこれからも楽しく過ごしていただけるように頑張っていきます。よろしくお祈りします。

## 職員紹介(理学療法士)

リハビリテーション科  
荒関 弥生です。昨年の10月よりクローバーのさとへ異動してきました。デイケアの利用者様の担当となり、楽しくお話ししながら運動を一緒にさせていただいております。自宅で困っていること、運動のこと等で悩んでいることがあれば気軽にお声掛けください。

## リハビリ科より

### ★ストレッチの効果は？★

ストレッチにより筋肉を刺激して血流の促進、老廃物の促進を促すことで

- ①肩こりや腰痛が改善する。②基礎代謝が上がる。
- ③リラックス効果。④転倒等のけが予防。等が期待できます。ポイントとして①伸ばす部分を意識して1回20秒、②痛くない範囲で気持ちいい範囲で伸ばすことを意識して無理せず行ってください。日々の生活で健康に過ごせるように続けてみましょう。

## 足湯イベント

2月より足湯のイベントを開催しています。月に3回開催を予定しています。足湯の後に爪のチェックと爪切を行っています。各日共に定員6名とさせて頂いております。お気軽にお声掛けください。 草間

