

# クローバーのさと

## 通所リハビリだより

令和6年02月  
NO.10

### 餅つき大会



1月11日に仲町町会の皆様にご協力頂き餅つき大会を行いました。皆さんに力強くお餅をついて頂き楽しんで頂きました。



昨年12月24日にクローバーのさとにて、クリスマスイベントを開催しました。スタッフが以前より練習を重ねてきたハンドベルの演奏を披露させて頂きました。



### カラオケ大会



在宅系サービス合同のカラオケ大会が開催され自慢の歌声を披露して頂きました。



### 職員紹介(介護福祉士)



幸野 菜穂子です。  
クローバーのさとに入職し、丸4年が経ちました。私が入職した時にコロナが流行り始め、年間行事の色々なイベントが全て無くなりました。やっと昨年よりイベントが再開され、皆様に楽しんで頂けるように頑張っていきたいと思います。  
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  
木村 勇貴です。  
昨年4月よりクローバーのさとに入職しました。身体を鍛えることが趣味で最近ではベンチプレスで100kg以上を挙げられるようになりました。皆様と運動の楽しさから辛さまで分かち合いながら頑張っていきます。よろしくお祈りします。

### リハビリ科より

寒い日が増えてきましたが、寒いと筋肉が収縮して硬くなり、腱や靭帯も柔軟性が落ちケガをしやすくなります。運動前に足踏み等の軽い体操でのウォーミングアップをお勧めします。

また、冬は寒さの影響で血管が収縮して血圧が上昇しやすく心臓への負担も大きくなります。朝夕の寒い時間の外出を避ける事をお勧めします。

### お知らせ

毎月イベントを実施しています。  
足湯: 月3回  
フラワーアレンジメント教室 2回(参加費 1000円)  
美容レク: 月1回  
興味のある方はぜひご参加ください。  
追加利用等ご不明な点がございましたらお気軽にお声かけください。  
草間

