



医療法人社団 石鎚会

通所リハビリテーション ゆきわりそう

# デイ便り

日ごとに暖かさを増し、身体を動かすのが楽しみな季節がやってきました。冬の間に縮こまっていた筋肉を、春の心地よい風を感じながらゆっくりとほぐしていきましょう。

外出の機会も増える時期ですが、無理のないペースで、元気に春の行事を楽しんでいただけるようサポートしてまいります。



## 季節の行事

お抹茶を点てて飲みました



鬼はそと、福はうち



レッグプレス

平行棒

ローイング



お尻の筋肉に刺激を!



運動量を増やすぞ!



背中を鍛えて姿勢を正しく!

## リハビリ

理学療法士とのリハビリだけでなく、マシントレーニングにも一生懸命!



レッグエクステンション

太ももを鍛えて転倒予防



ルームマーチ

心肺機能も高めます!

# 制作



折り紙で鬼を作りました



色々なバラの花を折り紙で作りました



しだれ桜の花を折り紙で♪

梅の花を貼っています



# クラブ活動

歌がお上手!



難問回答中...

3人で作品の品評会



毛糸で編み物中



# 曜日対抗 お年玉釣りゲーム

たくさん釣って  
ポイントゲット!



他の曜日には  
負けなぞ!

