

虹の便り

令和5年7月号

アオバズク



「お知らせ」

○介護保険負担限度額認定証(入所中・短期入所利用の方)

申請の時期になっています。申請用紙が自宅に届いていると思います。
記入方法・手続きが不明な方は受付に来所下さい。代行申請をおこないます。

○衣替えについて

暑い日が続いています。衣類の入れ替えをお願いいたします。
衣類が多い場合は、タンスを一階に降ろすことが出来るので、まとめて入れ替えていただくことも可能です。

○差し入れについて

食中毒が心配な季節です。
特に果物類は傷みやすいので、一回で食べきれる量をお願いいたします。

理美容について

通所理美容日 7月24日(月)、25日(火)
8月28日(月)、29日(火)
入所理美容日 7月10日(月)、28日(金)
8月14日(月)、25日(金)



「通所リハビリ」

玄関に風鈴を飾っています。

七夕の時期なので9月末まで飾る予定です。風鈴は小郡市の「如意輪寺(かえる寺)」、那珂川市の「現人神社」が有名ですね。

今は色々な七夕の形があるので流行を取り入れていきたいと思います。

風が通るとききれいな音色を奏でてくれます。風鈴の数は毎年増やしていく予定です。



消防演奏会

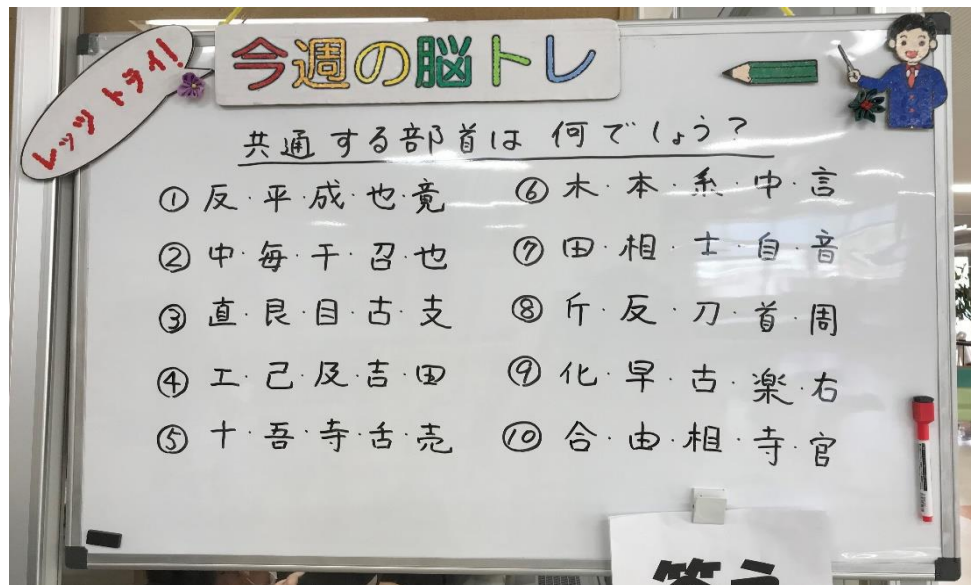
3年ぶりに演奏会が再開されました。

毎年招待をしていただいていたので、とても楽しみにしていました。



「月刊リハ♪」 ☆『脳トレ活動』の紹介をします☆

リハビリ室では「今週の脳トレ」をクイズ形式で出題しています。
今回はこちら！是非！！解いてみてください…☆ レッツ トライ！！



☆今月は足踏み運動を紹介します。リズムカルに音楽などに合わせ手足を大きく振って楽しみながら行ってみてはどうでしょうか？

日頃の運動不足解消と血流が促進され、冷えや浮腫みの予防にもなります。
室内で椅子に腰掛け簡単に行う事ができますよ 🎵 (^ ☆ ^ …) 🎵

1 大きく足踏み (10回)

手をしっかり振り、
膝をしっかりと上げて足踏みします



2 肘・膝合わせ (左右交互に10回)

反対側の肘と膝を、左右交互に合わせます



「職員リレー」



皆さん、こんにちは。事務の作本です。

早いもので2回目の虹の便りになります。

前は私の地元紹介を記載しました。今回は好きな食べ物のことを紹介したいと思います。

皆さんは、1週間位食べ続けても飽きない物ありますか？私は、蕎麦です。シンプルな「ざるそば」と「かけそば」が大好きです。

一口にそばといっても日本には、様々な種類の蕎麦があり地域によって特徴や食べ方が異なります

日本三大蕎麦と検索すると長野県の「戸隠そば」島根県の「出雲そば」岩手県の「わんこそば」と出てきます。

一度は、足を運んで伝統的な蕎麦を食べに行きたいと思い、外出できるようになったので「出雲そば」を食べてきました。

食べつくしたら次は自分で蕎麦打ちして食べたいと思います



出雲そば



次回は 櫻井美穂子 さんが担当します。