



5月



ぽっかぽか

うぐいす棟
R5 NO.2

新型コロナも5類へ変更になり、外へ出かける機会も多くなりました。施設での面会にはまだ制限がありますが、ぜひ面会に来ていただければと思います。

5月になり暖かい日が多くなってきましたので、衣類の衣替えをお願いします。冬物、使用していないものなど荷物も多くなり棟内での管理も大変ななっていますので持ち帰りのご協力をお願いします。また衣類、毛布、タオルケットなどへの名前の記入を引きつづきお願いします。

外でのお花見が出来なかったので、お花見弁当を作ってもらいました。三色ご飯が大好評でした。



～リハ科より～

これからは気候が変わりやすい時季となります。天候不良時特有の疲れやだるさを予防するポイントとして、適度な運動を心掛けると良いと言われております。実施しやすい運動として、頸部を左右に倒す等のストレッチや肩を大きく回す、身体を左右に捻る、膝を伸ばす、踵上げ等を各十回程度から無理なく毎日続けられることがとても大切です。回数はあくまでも目安で、ご自分のペースで行いましょう。

