

NAC湯村 通所リハビリテーション便り

2019年
5・6月号

3月の活動報告

3月7日,8日 イベント食「寿司ランチ」



3月15日 おやつレクリエーション
「さくら餅作り」



3月19日 アカデミー (ハーモニカ)



3月12日 音楽会 (チェロ.ピアノ.フルート)



4月の活動報告

4月2日,4日,5日
イベント食「お花見弁当」



4月21日 第22回NAC湯村春祭り



皆様、ご来所ありがとうございました！！

今年は通所の武藤看護師が司会を担当しました。

長年続けてきた毎年8月の施設最大イベント『夏祭り』は、熱中症対策のため、今年度より『春祭り』に変更させていただきました。
春の穏やかな気候のもと、来所された皆様にはとても素敵な心地よいひと時を過ごしていただけたのではないのでしょうか…

5月の活動予定

🍴 イベント食

8日（水）9日（木）は「バーベキューランチ」を提供させていただきます。

※今回は屋外で調理したものを、屋内で召し上がっていただくことになりますので、ご了承ください。

28日（火） ろんどの会

6月の活動予定

※6月の行事につきましては、現在予定がありませんが、追加等がある場合は随時ご連絡いたします。

毎月、行事の日程は予め決まっておりますので、利用日によっては参加できない場合もございます。※場合によっては予定されていない行事も追加する場合がございます。ただし、行事の予定に合わせて「曜日変更」や「追加利用」も承ります。お気軽に職員まで、ご相談ください。

「食事」「運動」「睡眠」の重要性



健康づくりの3原則

この3つを健康づくりの原則として日々心がけましょう。

バランスよく食事を摂る

- 食事は時間を決めるなどして1日3回規則正しく。
- 栄養バランスを考えて、食事をしましょう。
- 塩分をひかえて薄味を心がけましょう。

適度にカラダを動かす

- 日ごろからカラダを動かすことで、心臓や肺の働きが活発になり、筋力なども強くなります。
- 毎日の家事や買い物、散歩など、日常生活の中でこまめにカラダを動かしましょう。
- 運動により体力水準を高めておくと、暑さへの抵抗力も高まり、カラダを守ることに繋がります。

しっかり睡眠をとる

- 睡眠・休養はカラダの疲れをとります。
- 病気への抵抗力や治癒力を高めるためにも必要です。

健康で元気なこと。それは「活動的な毎日」と「生きがい」につながります。健康で、いつまでも元気で過ごすために、日々の生活習慣を整えましょう。

新しい職員の紹介



安本さんは入所で10年以上の経験があります。今後も皆様のご支援よろしくお願いいたします。

四月より入所から通所リハビリに異動しました、安本博（やすもとひろし）と申します。一日も早く仕事を覚えて、皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

新元号は「令和(れいわ)」

2019年4月30日の天皇陛下退位に伴い、皇太子様が新天皇に即位する5月1日から施行されます。

4月1日の会見で、安倍晋三首相は「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つという意味が込められている」と述べられました。

新しい時代の始まりに、これからも日本中の人たちが心豊かで過ごせることを願います。

NAC湯村 通所リハビリテーション

〒400-0073

山梨県甲府市湯村3-15-13

TEL 055 (253) 2201

FAX 055 (253) 2203

Eメールrouken@nac-yumura.com

担当：大森

