

# リハッピーつうしん

号数 第 204号  
 発行日 2024年03月01日  
 責任者 高木 亮 輔  
 連絡先 静岡厚生連  
 中伊豆温泉病院  
 通所リハ・リハッピー  
 伊豆市下白岩75  
 住 所 電話 0558-75-2395



## 春 近 し

早春を楽しませてくれた河津桜も満開を過ぎ、ソメイヨシノへのバトンタッチの時期が近づいてきました。

リハッピーも昨年十二月に伊豆市下白岩に移転し、早三ヶ月が過ぎました。床からの底冷えもなく、とても温かな環境で皆様と一緒に過ごすことが出来、旧病院との違いに、スタツフは驚きを感じています。ただ、天候によってはとても風が強くなりますので、通所と送迎車の移動の際は、地に足をしっかりとつけて歩き、転倒しないように注意していきましよう。スタツフがお手伝い致しますので、移動に不安がある方は、ご遠慮なくお声がけ下さい。

## 体操もゲームも

最近、気温も上がり暖かい陽気の日もありましたので、身体を動かすことで身体も汗ばみ、水分摂取の回数も量も増えていたと思います。

- ・歩行訓練
- ・リズム体操
- ・ゴムバンド体操

中でもリズム体操は、今若者に人気の「マツケンサンバ」の曲に合わせて、全身を動かし続けます。こちらは、利用者様にもとても好評で、楽しく参加されています。自宅に戻られてからご家族にお話をする方もいらつしやるようで、送迎の際にご家族から、「マツケンサンバって何しているの?」と聞かれることもありました。身体を動かす良い機会となりますので、皆様是非、ご自宅での運動のひとつに、マツケンサンバを取り入れ、ご家族ご友人、ご近所に広めて下さい。

また、現在の室内に合ったゲームも少しずつ増やし楽しめるよう準備をしていますので、こちらも楽しくご参加下さい。



フォームが綺麗です！ 狙いの先は？ 腰を低く構えます！ じゃんけんポーン！



まっすぐ投げるコツは何？ そーれ飛んでいけ！ 行方はいかに？ 距離を測って勝敗を。

お知らせ

平素より、リハッピーをご利用頂き誠に有難うございます。季節の変わり目となりますので、体調管理にはより一層ご配慮いただき、心身共に元気に過ごしていただきたいと思います。

冬便りもありました

可愛い学生さんが

若き力で楽しませてくれてありがとう！