

リハッピーつうしん

号数 第 208号
 発行日 2024年07月01日
 責任者 高木 亮 輔
 連絡先 静岡 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

作業活動

はじめめとした六月を乗り越えようと、利用者様と一緒に作製してある坊主を作製しました。画用紙とペットボトルのキャップを使用しています。てるてる坊主の表情は色々あり、協力してくださった皆様にそれぞれ考えて描いていただきました。大雨の日もありましたが、大きな影響もなく翌日には晴れ間が現れたのは…(笑)もしかして、てるてる坊主のおかげかも？

今後も、季節に合わせて作品作りなどを考えていますので、どうぞご協力をお願いいたします。



天気になーれ ☆



真剣な取り組みです

あつ。晴れ歩行です

梅雨時の晴れ間を狙って、午後からは屋外庭園での歩行訓練が人気です。日差しが強い時には帽子を持参してくださり、涼を得ながら頑張つて歩きます。恵みの雨を受けて、再び元気を取り戻してきたシロツメクサの白い花に元気をおすそ分けしてもらい、心なしか利用者様の足取りも軽やかに見えました。



気持ちいい青空です

私の頑張ったこと

私は六月六日(日)にキンメ馬拉ソンに参加してきました。約二十二kmを無事に完走しました。途中、げんなり坂という七つの坂が連続しているところがあり本当に辛かったです。地域の方の応援や給水所での名物を食べながら職場の先輩と一緒になんとか走り切りゴールした際の達成感は今も素晴らしかったです。今年も富士登山とフル馬拉ソンにも挑戦しようと考えているので、今後も少



ほっこりしますね



みんな頑張っています

床屋さんデー



爽快気分です

しずつ体を動かして頑張つていこうと思います。また、挑戦した際にはみなさんに報告していきたいと思えます。みなさんも無理のない範囲で今年目標を考えてみてはいかがでしょうか？

今月の床屋さんデーは、
 七月十六日(火)
 七月十七日(水)
 七月十八日(木)
 七月十九日(金)

の四日間となります。ご希望の方は、床屋さんへ予約をお取りしますので、リハッピーの職員までお声がけください。宜しくお願いいたします。

お知らせ

夏至も過ぎ、夏本番はもうそこまでやってきています。しっかりと食事を取り、水分摂取もこまめにとることで、熱中症をはじめ体調不良にならぬよう、ご自分で出来る予防から始めていきましょう。

今年も暑い夏と騒がれております。どうぞ、お元気でリハッピーに通えますよう、毎日を規則正しくお過ごしください。また、リハッピーでは、室内の空調も効き始めます。お身体の冷えを防ぐためにも、薄手の上着をご持参していただきますと安心です。尚、屋外庭園への歩行訓練につきましても、体調を一番に考え、今後は晴天でも暑さによっては屋内歩行とさせていただきます。ご理解の程、宜しくお願いたします。



上着よし！