

Lumière douce

～柔らかな ひかり

7月の和名「文月」は、「七月七日の七夕は短冊に文字を書き、字の上達を願う節句」文披月（ふみひらづき）から「文月」になったと言う説があります。
毎日暑い日が続きますが、感染対策・熱中症対策をしっかりと行い外出するようにして下さいね。

昼食の提供を始めました

6月から午前ご利用の方で希望者様のみ昼食の提供を始めました。
栄養士が監修し、ご当地メニューや季節の食材を使用したバラエティー豊かなメニューで、カロリーや塩分などしっかり計算された健康的な食事内容となっております。
食事中は、コロナ感染対策のため黙食に協力頂いています。



健康な身体は



お食事から



【お家で出来る運動紹介コーナー 上肢の筋トシ その1】

1 グーパー 回数:10回

両腕を前に伸ばします(肩より上げない)。両手でグーパーを繰り返します。



〔目的〕 腕全体の筋肉の強化

2 握力 回数:10回

両手に丸めた新聞紙を持ち、「握る」と「緩める」を繰り返します。



〔目的〕 握力の強化

1. グーパー
両肘を前に伸ばします(肩より上げない)
両手でグーパーを繰り返します。
〔目的〕 腕全体の筋肉の強化
2. 握力
両手に丸めた新聞紙を持ち、「握る」と「緩める」を繰り返します。
〔目的〕 握力の強化

菜園だより

菜園のお世話をしています臼井です。
野菜達は太陽を浴びて元気に育っています。
コロナが治まって、皆さんと一緒に収穫したいです。



風蘭(ふうらん)が咲きました

利用者様にお世話頂き今年も綺麗な白い花が咲きました！！



今月のお取り寄せ

今月は青森県弘前市から「森のマドレーヌ(レモン)」でした。レモン風味のクリームが、暑い時期には清涼感があって良いですね。



【リハテイ 空き状況】

	月	火	水	木	金	土
午前	4名	3名	1名	1名	0名	4名
午後	5名	2名	5名	6名	6名	7名

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

下記QRコードからも施設の様子がご覧いただけます



お問合せ先：オアシス千歳リハビリテイサービスセンター
伊丹市中央4丁目4-2
TEL 072-771-1580 担当 川北 長束