

# Lumière douce

～柔らかな ひかり～



いよいよ梅雨に入りました。夏のような高温もあれば、豪雨の時もありますね。梅雨の晴れ間に外に出掛けられる時は、熱中症対策をしてお出掛けください。

## フリー

肩の可動域の制限の改善や筋肉の血流改善が期待できます

両足を床につけて、背筋は椅子にもたれずにしっかり伸ばします。

左右交互にロープを引きます。

マシントレーニング  
一部を紹介します

## ストレッチボード

乗っているだけで、ふくらはぎの筋肉が伸ばされて、血流が良くなり、筋肉の柔軟性が期待できます。

## 新しい職員の紹介です

こんにちは。6月からリハテで勤務している春井凱登(はるいかいと)です。

好きな食べ物は「唐揚げ」と「ラーメン」です。

趣味はサッカー観戦とアイドルのDVDを鑑賞する事です。

頑張りますので、よろしくお願い致します。

YUMMY!



5月の昼食のお写真です。今月も和洋中とバラエティーに富んだメニューが沢山登場しました。



**リハテイ菜園だより**



ご利用者様に玉ねぎの収穫をお手伝いして頂きました。畑作業は、気分転換に最適です。そして、今年もスイカを植えています。収穫の夏が待ち遠しいですね。

**今月のお取り寄せ**



今月は九州佐賀県から鳳梨萬頭(おんらいまんどう)でした。中の餡が南国のパイナップル風味で皆様に大変好評でした。



**【リハテイ 空き状況】**

	月	火	水	木	金	土
午前	×	○	△	△	×	○
午後	○	△	○	△	○	△

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をご覧いただけます



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