プールですいすい歩きませんか

華だより

2020年6月号

発行　社会福祉法人　三幸福祉会

通所リハビリテーション　清華苑すいすい

定員３３名の老健併設通所リハ事業所

TEL　０７８－９３４－０６１６

ブログ更新中！
是非ご覧下さい

＊マッサージで癒やしタイム＊

今年コロナウイルスの影響で、外出機会が減り、今までの生活に制限がかかってしまい、皆さんストレスを感じていませんか？日々の疲れや、運動不足により身体ががちがちに固まってきている方、リラックスを求めている方もおられると思います。ということで、レクリエーションの時間を使い、リンパマッサージやハンドマッサージを実施しました！リンパマッサージは、首筋や鎖骨を優し～く撫でるようにマッサージをします。そうすることで、詰まっているリンパを流すことができ、すっきりするだけでなくポカポカしてきます！そしてハンドマッサージは、オイルを使い手の暖かみで優しくマッサージ。アロマを焚きながらすると、とっても気持ち良いです＊心も体も癒やされたでしょうか？簡単にできるので、是非ご自宅でも実施してみて下さい。やり方がわからない方は、気軽に職員に声をかけて下さいね！

6月行事予定

- 6月1日（月）～6日（土）　体重測定
- 6月１５日（月）　苑内行事「父の日レク」

- 6月２４日（水）苑内行事「手巻き寿司パーティー」

※外出行事は中止させて頂きます。

散髪ボラ

１日(月)・９日(火)・３日(水)・１１日(木)・５日(金)

※偶数月の方を優先に実施させて頂きます。

●新型コロナウイルス感染予防対策について●

安心・安全に皆様にご利用頂けるよう、引き続き当苑での感染予防対策を続けていきたいと思います。ご利用者の皆様へは、ご利用前の検温も継続をお願いします。また、外出行事の中止やボランティアさんの受け入れを中止させて頂いております。ご迷惑をおかけしておりますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

PHOTO
Memory

母の日レク5／8(金)

Hand Massage

気持ちいいハンドマッサージをしますよ♪

お庭にひまわりの種を植えました！

トケイソウ
珍しいお花を頂きました＊

編集後記

気がつけば6月！少し汗ばむ時期になってきました。これから梅雨に入るので、じめじめとうっとうしい日が続きそうですね。気付かない間にたくさん汗をかいていることがあります。まだ夏本番ではありませんが、水分はこまめにしっかり摂ることを意識しましょう！栄養もしっかりつけて、暑さに負けない体作りを！（三谷）