

1 そのだクローバー

YEAR 2025

～そのだ介護老人保健施設 通所リハビリテーション～

大寒を迎え、冷え込みがひととき厳しくなって参りました。
皆様、良き新年を迎えられたことと存じます。
令和7年最初のクローバーをお楽しみください♪

今年こそ！！
マイナス10kg・・・ダイエット頑張るぞ！



12月11日(水)クリスマス会

オカリナの演奏がすごかった！！



クリスマス会楽しいなあ

12月13日(金)手作りケーキ

サンタさんの帽子でお揃いファッション



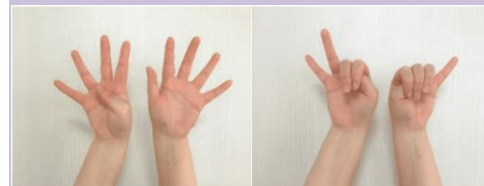
みんなで作るケーキは特に美味しい♪

作業療法士からのワンポイントアドバイス

手指は「第二の脳」と呼ばれていることはご存知ですか？
手指は体の中でも運動や感覚の神経が多くあり、運動もより細かい運動ができるよう神経が密に分布されています。
そのため、手指を動かすことにより脳の血流量が増え、
脳の活性化や認知症の予防、運動機能を高める効果が期待できると言われています。

おすすめの指体操『1本ずつずらして指折り』

(1)右の親指は折った状態、左の親指はパーの状態から数え始めます。
(2)1つ数えると、右は親指と人差し指を折った状態、左は親指を折った状態
折られる指の数は、左右で必ず1つずつずれていきます。全ての指を折ったら、
次は指を立てる形で戻していきましょう。このまま10まで数えて両手をパーに戻します。



紹介した指体操はほんの一例です。
少しの時間でできるため、ぜひ日頃から取り組んでみてください。

お食事 12月26日(木)



- ・洋風散らし寿司
- ・キッシュ風オムレツ
- ・ドレッシング和え
- ・白和え
- ・コンソメスープ
- ・ヨーグルト

★ 学習療法 ★

- 表情がよくなる
- よく笑い、よくしゃべるようになる
- やる気、意欲が出て自信が生まれてきます！

当施設は
学習療法モデル施設として
認知症の予防、維持改善に
取り組んでいます。



学習療法申込受付中！！
(誰でも参加可能)

【1月のお知らせ】

・ イベント

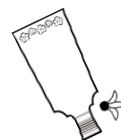
- ＊ 書初め大会
- ＊ カルタ取り (1/13～1/18)
- ＊ 羽根つき (1/20～1/25)

・ 行事食

- 1月11日(土) 郷土料理(青森)
- 1月25日(土) おでかけランチ(吉野家)

・ おひさまカフェ

- 2月28日(金) 13:30 ~ 15:00



そのだ老健サイト



お問い合わせ 〒661-0953 尼崎市東園田町2丁目48-8
医療法人旭会 そのだ介護老人保健施設

☎ 06-6491-3911