

# 辰クリ新聞

Vol.25

平成29年  
3月8日

医療法人社団裕人会  
辰巳台リハビリテーションセンター  
TEL : 0436(76)8802

## 今季の大型創作、完成です！

今季は、節分にちなみ鬼を中心とした、お花紙を使用したの大型壁画を完成させました。お花紙で作った花を一個一個敷き詰めていきます。根気のいる作業ではありますが、たくさんのご利用者様のご協力により飛び出すほどに迫力のある作品に仕上がりました。



### 〜恵方巻き〜

2月3日は節分でしたが、節分と云えば恵方巻きです。恵方巻きを食べる習慣は関西の方で「巻き寿司」をきっかけに始まったそうです。その年の恵方(良いとされる方向)に向かって無言で願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かぶりします。来年は是非皆さんも恵方巻きに挑戦してみてくださいはいかがですか？



## 【近況報告!!】

センターでは1月より午後の足湯やおやつの合間に「グループリハ」を行っています。

グループリハとはリハビリスタッフが考えた立ち上がり訓練や腰痛予防体操などを3〜5人のグループで行うリハビリのことをいいます。普段は一緒に同じリハビリを行うことのない顔合わせで出来ることも特徴です。一人ではなかなか気が進まないリハビリも、誰かと一緒なら楽しくできます。基本的にはス tapp からの声掛けにて集まって頂いていますが、参加は自由ですので、興味のある方はどんどん参加してくださいね。



## 光明石温泉

辰巳の湯といえば、光明石温泉です。入浴と足湯をされている方は実感されている方も多いかと思いますが、湯さめしにくく冷えが軽減されているのではないのでしょうか。別名「つるつる素肌の湯」。湯に沈めている光明石には、肩こり・腰痛・疲労回復の効能も見込めます。のほほんい程度に、辰巳の温泉に浸かって下さいね。



## 屋外活動 予告

昨年度、春と秋に実施した屋外活動を、今年の春先に予定しています。これまで参加された方の中には、屋内・屋外での歩行感覚の違いを実感された方が多く、屋外での歩行に自信がついた、また次の屋外活動に向けてもっとリハビリを頑張りたいとの声をたくさん頂きました。

屋外活動はご希望された方に参加頂いております。できるだけ多くの方に参加して頂けたらと思っております。実施予定日は後日お知らせ致します。

## 四月一日はトレーニングの日です

「新年度からトレーニングを始めよう」というねらいで、スポーツメーカーが制定したそうです。まずは口のトレーニングとして、「パタカラ」と大きな声で！顔のトレーニングでいっそう素敵な笑顔になりますよ。

## 編集後記

三月になると、草木の芽が出たり花が咲き始めたりと、春の訪れを感じられるようになりますね。暖かくなれば、きっとリハビリ意欲も向上します。引き続き、スタッフと一緒にリハビリ頑張ってくださいませ。