

ひまわりの里 通所リハビリテーション “発” のフリーマガジン



ひまわり

magazine

2023 冬号

表紙

「おやつレク」

壁画

書初め

冬のひまわり

お役立ち情報

初日の出

8



皆さんがお帰りになったあと、
次の壁画の下準備をしています。



壁一面に貼られた2023
の文字。
縁起の良いだるまを並べ
文字を作りました。
近くでよく見みると、
そこには皆さんの笑顔が。
ご希望の方には絵馬も書い
ていただきました。
自分の足でしっかりと歩
きたい、元気に過ごしたいな
ど、様々な願いごとが書か
れます。
今年ほどのような一年にな
るのでしょうか。
皆さま、本年もどうぞよろ
しくお願いいたします。

今回のおやつは、ふんわりとしたスポンジ生地を使ったケーキでした。
事前にお一人おひとりのご希望をお聴きし、抹茶あずき、チョコ、カスタードからお選びいただきました。
皆さん、とまも美味しそうにお召し上がりになっただけでした☆



03

書初め



04

冬のひまわり



冬に咲くビタミンカラーの向日葵は
ちよっと控え目ちよっと傳げ

松島 明美 さん

05

お役立ち情報

大腿骨頸部骨折の手術後のリハビリは、
股関節まわりの筋力を強くすることが
大事です。
参考にしまみまください☆

【大腿骨頸部骨折の術後リハビリ】

下半身の筋力アップ運動

大腿四頭筋
(太ももの筋肉)



膝を伸ばしきって
5秒キープ
続けて5回を3セット

中殿筋
(お尻の外側の筋肉)



足を外側(やや後ろ)に
上げる
10~20回を3セット

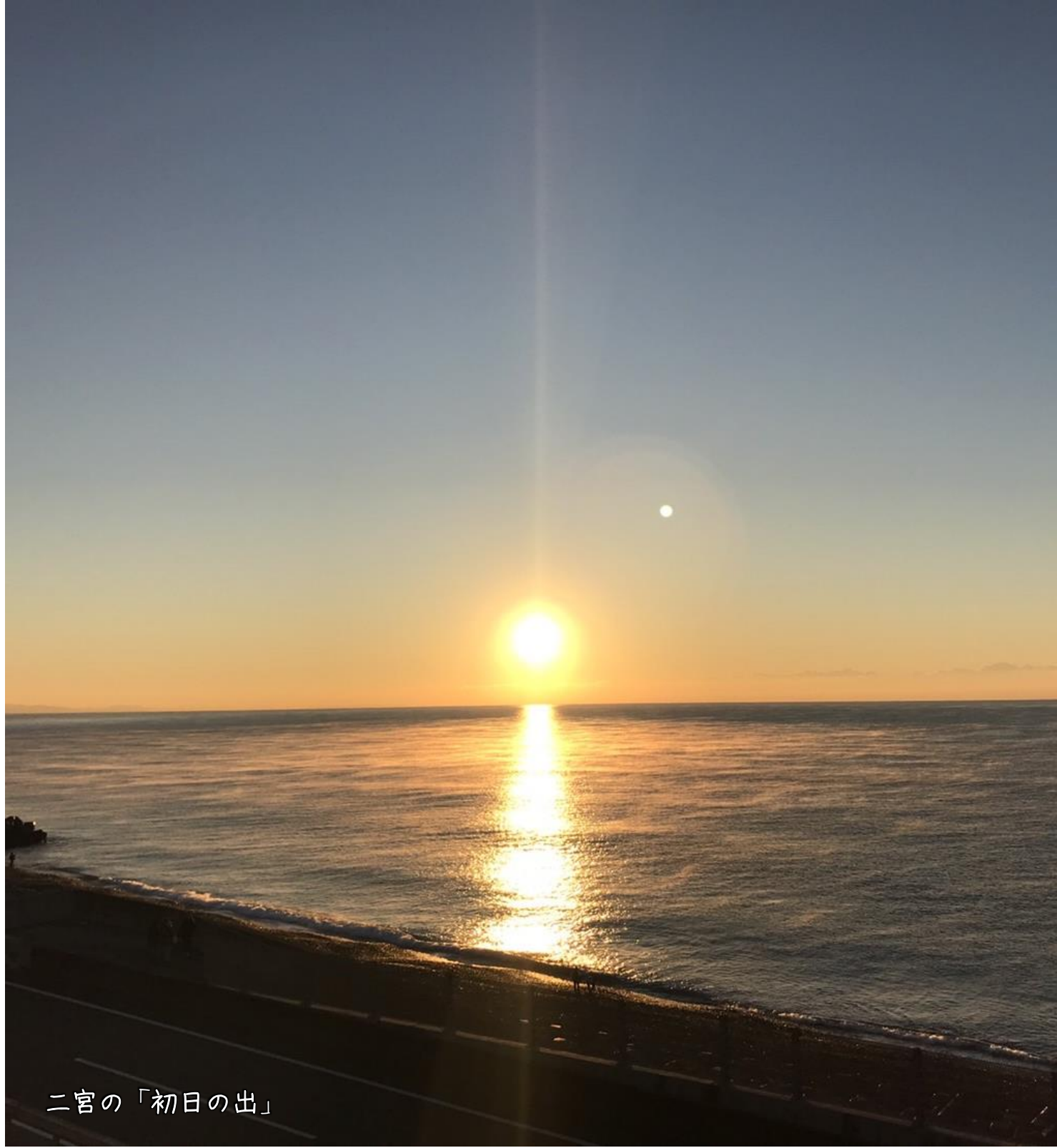
腸腰筋
(股関節前面の筋肉)



足をゆっくり上げ下げする
(反対足は膝を立てる)
10~20回を3セット



◀ 詳しくはコチラ!



二宮の「初日の出」

編集後記

表紙は皆さんお一人お一人にお選びいただいた、スポンジ生地のケーキ。
次に、新年に向けて制作していただいた壁画。
年が明け、取り組み組んでいた書初め。
お正月ま、元気に咲いまくれた冬のひまわり。
冬に多い大腿骨頸部骨折の手術後に行われる代表的なリハビリ。
最後は二宮町の海岸で撮影された初日の出、左の写真はひまわりの里リハビリテーション課の言語聴覚士 浦野さんが取り上げられている書籍のご紹介です☆

