草加ロイヤルケアセンター
2021年8月号

通所リハビリ通信

今年は東京オリンピック開催で大盛り上がりの夏でした。
コロナの影響で無観客でしたが
日本選手の活躍、とても素晴らしく感動しましたね。
コロナウイルス感染拡大で気の抜けない日々が続いております。
皆様、感染予防にご協力いただきありがとうございます。

今月の体操　～若々しい目～

①目元伸ばし　②眼球運動　目安：各5回

①人差し指を曲げ、指の背をまぶたに当て、軽く押さえる。
②こめかみの上を親指で押さえながら、斜め上へひっぱり、ゆるめる。

①正面を向き、顔の左右に人差し指を立て、頭を動かさないようにして左右交互に人差し指を見る。
②同様に上下に立て、上下交互に人差し指を見る。
③正面を向き、目をぐるりと大きく回す。

目元はこすらず優しく！

童心にかえって ザリガニ釣り!!

7月下旬の猛暑日☀ かき氷で水分補給!!

9月の予定

1週目	玉入れ
2週目	写真当てクイズ
3週目	お散歩週間
4週目	頭の体操
5週目	カラオケ機材を使おう

お知らせ

9/1(水)　射的大会

♥参加賞あります♥

歌、カラオケは自粛しております
ご迷惑をおかけしますが
再開までお待ちください。

当施設では食べ物の持ち込み、利用者様同士の物のやり取りをご遠慮いただいております。