



足を使って！新聞引き寄せレース

リハトレでは、足を使って新聞紙を手前に手繰り寄せる「新聞引き寄せレース」を行いました。靴を履いたまま、手を使わずに足先だけで新聞を引き寄せるという、シンプルながら意外とコツのいる競技です。最初は新聞が思うように動かず苦戦される方もいましたが、次第に足の動かし方を工夫したり、リズムよく引き寄せたりと、それぞれのペースでチャレンジされていました。レース形式でタイムを計ったこともあり、順番を待つ間も「どうやつたらうまくすすむかな？」と周りの方同士で話し合う姿も見られ、自然と応援の声も飛び交いました。ゲームが進むにつれ、次第にスピードアップする方や、ゆっくり丁寧に進める方など個性が光り、笑い声と拍手に包まれました。足の運動やバランス力が自然と鍛えられるレクリエーションとなり、楽しみながら体を動かす良い時間となりました。

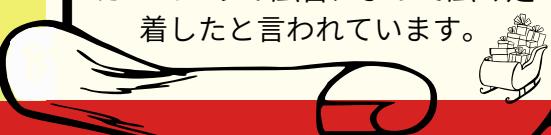


令和7年12月号
リハビリステーション・アズリー
アズリー・リハトレ



X'masのお話

クリスマスは毎年12月25日に祝われ、イエス・キリストの誕生を記念する日です。ツリーは冬でも緑を保つモミの木を飾る習慣があり、もともとは悪霊を追い払う魔除けの意味もあったといわれています。クリスマスには欠かせないサンタクロースの起源は4世紀の聖ニコラウスにさかのぼります。子どもたちにこっそりプレゼントを届けた伝説が元になっており、世界中で愛される存在となりました。現在の赤い服のサンタクロースの姿は、20世紀の初めにコカ・コーラの広告によって広く定着したと言われています。



レッドコード体操

レッドコード体操とは・・・赤いひも（コード）を天井から吊るして、手を掛けながら行う運動です。体をひもで支えながらできるので、関節や腰に負担をかけずに安心して運動できます。



レッドコード体操でできること

- ・足腰を元気にして転びにくい体づくり
- ・姿勢が良くなり、肩や腰もスッキリ
- ・ゆらゆら動いて、バランス感覚アップ
- ・みんなで行うので、笑顔で楽しく運動

レッドコード体操は、無理なくできる新しい運動です。ぜひ一緒にからだを動かして、元気に過ごしましょう！

体験無料 キャンペーン！

デイサービスを利用してみたいな...
レッドコードを体験してみたい！という方をご紹介下さい。年内は体験料を無料とさせていただきます。
仲間を増やして楽しいアズリーにしていきましょう！

1日でも長く"自分の足で"、"自分の手で" 元気に過ごしたい方を応援します！！

アズリー専用の
LINE(ライン)あります！

ぜひ
ご活用
ください!!

日中働いていて
電話に出れないでの、
簡単な連絡は
LINEにしてほしい...
というご家族様



・営業時間内のみ対応可能です。

※緊急性の高い内容の連絡は、
従来通りお電話させていただきます。お友達登録をお願いします！

・写真データはプライバシーを保護のうえ、
希望者のみ対応させていただきます。

上のQRコードを読み取り、
お友達登録をお願いします！

各種マシンを使用してご利用者様に
あった機能訓練を行います。



体のケア



レクリエーション

柔道整復師がご利用者様の体のケア
を行います。



個別機能訓練

ゲームや製作、
季節の行事など
楽しいレクリエーションを行っています。

リハビリステーション・アズリー



アズリー・リハトレ

月 火 水 木 金

月 火 水 木 金 土

午前



午後



○: 空きあり △: 要相談 ×: 空きなし



64-8902(担当:岩田)



64-0117(担当:五十嵐)