

謹賀新年

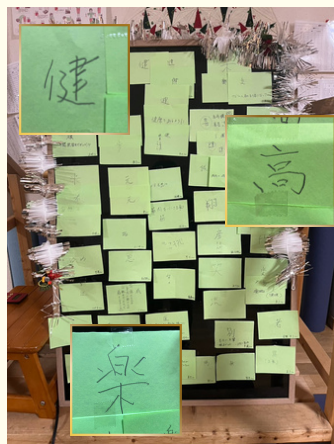
旧年中は大変お世話になり、スタッフ一同心より御礼申し上げます。

本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、
より一層のご支援、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も宜しくお願い申し上げます。

●リハビリステーション・アズリー アズリーリハトレ
スタッフ一同

アズリー通信



アズリーの12月のレクリエーションは、一年を振り返る企画として、自分なりの「今年の漢字」を書いていただきました。それぞれがこの一年の出来事や気持ちを思い浮かべながら書かれていました。自身の健康や人とのつながりを大切にしたい漢字が多くあり、書いた漢字を見ながら、漢字に込めた思い等お話しされ自然と会話も弾んでいました。一文字を書くというシンプルな活動の中に、それぞれの思いや大切な時間が感じられ、改めて一年を振り返る良い機会となりました。今年もまたみなさんと楽しい時間を過ごしていきたいと思います。



令和8年1月号

リハビリステーション・
アズリー
アズリー・リハトレ

リハトレでは折り紙でサンタクロースを折ったり、ツリーの台紙にシールを貼ったりしてクリスマスの飾りを作りました。指先を使っただけの作業で、苦戦しながらも皆さん集中して取り組まれていました。個性的な作品も生まれ季節を感じながら楽しく穏やかな時間を過ごすことができました。



ヒートショックにご注意を!

これからの時期はヒートショックを起こしやすくなりますので注意していきましょう。ヒートショックを起こしやすいのは、冷え込んだトイレ、洗面室、浴室など極端な温度差がある場所です。トイレも排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するためヒートショックが起こりやすくなります。トイレや脱衣所にも暖房器具を置くなど対策をしましょう。



12月は5名の方が
お誕生日を迎えられました!

新年彩る1月の行事

一月は新しい年の始まりの月で、昔から様々な行事が行われてきました。

一日(元旦)は、年神様をお迎えし、一年の健康と幸せを願う日です。

七日(七草の日)には、七草がゆを食べて、無病息災を願います。お正月のごちそうであげた胃を休める意味もあります。

十一日(鏡開き)は、お正月にお供えした鏡餅をいただき家族の健康を願う行事です。寒さが一段と厳しい時期ですが、昔の人は季節の行事を大切にしながら、心と体を整えてきました。

今年も皆様が元気に一年を過ごせるように願っております。



レッドコード体操でできること

- ・足腰を元気にして、転びにくいからだづくり
- ・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！

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。



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！**

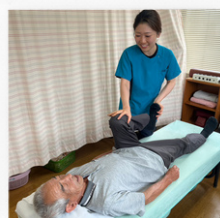
ぜひ
ご活用
ください!!

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



上のQRコードを読み取り、
お友達登録をお願いします！

- ・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。
- ・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。



体のケア

柔道整復師がご利用
者様の体のケア
を行います。

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。



レクリエーション

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。



個別機能訓練

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)