



リハビリ園芸係りが患者様と一緒に
お花と夏野菜の種と苗を植えました。

今回、久しぶりに園芸担当に復帰しました「平岡」です。

種植えや苗植えなど、
患者様と一緒に一生懸命作業を行いました。
普段座ってばかりの方が積極的に
立ち上がって作業する場面や、
普段のリハビリに消極的な方が
「私は出来ない」と言いながらも
楽しそうに苗を植えるなど
色々な患者様の様子が見れました。

また、以前はナスやトウモロコシなど
思ったように育てることが出来なかったのですが、
今回は**土作りからこだわりぬいた**ので、
ぜひ、成功させたいと思っています。

今年の園芸係です。
みんなの楽しめる場所に
していきます。



5/8に植えた
ヒマワリが
一番に芽が
出ました！！



平岡

増田

竹森

コロナ太り たいさく

コロナウイルスの影響で外出を自粛し
お家で過ごす時間が増えました。



リハビリ室では「コロナ太り」を解消する姿を
多く見かけるようになりました！！

～縄跳び～

有酸素運動と筋トレを同時に行える
優れたトレーニングです。

こうしていると
太りますよ！！



脂肪燃焼効果を高めるには
筋トレから有酸素運動を行った方がいいと
最近では言われています。



まずは1分！！
目標2分

腰に痛みが
ある方は、
膝を曲げて
行なうなど
痛みのない
範囲で
行ってみて
ください



足を上げ下げ
しています！！

～腹筋～

体幹筋の一つであらゆる動作の
パワーの源です。
また、大切な**内臓を守り**身体を支える
大切な筋肉です。



おてがみ 作品紹介

4月の作品は「花見」です。
コロナウイルスの影響で
せっかくの花見が
お流れになったので、
リハビリ室にてみんなに
元気になってもらいたいなと思い
作成に着手しました。
患者様の中では色を塗る人、
花びらを切り取る人、花紙で花を作る人、
新聞を丸めて枝を作る人、貼りえをする人、
皆様集中して一生懸命作られていました。



撮影：杉原



5月の作品は次回ご紹介します