



望 メディカル通信

● 平成28年 4月号 ●

慰問♪



～星城中アソシアル部のみなさんが慰問に来てくださいました～

4月カレンダー作り



春と言えば…「たんぽぽ！蝶々！」
たんぽぽの花も折り紙や
和紙で作りました

お茶会



おひなさま
の前でお抹茶をいた
だきました

来月の予定

- ◆6月カレンダー作り
- ◆牛乳パックでかご作り

◆おやつを作ろう

望メディカルデイサービス

〒458-091 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
Tel(052)626-0067 FAX(052)626-3021
担当 川端 (生活相談員)

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
お花見&体力測定 満開の桜、楽しみですね!						
	味噌煮うどん	★山菜ご飯	豆腐のくず煮	鮭カツ	つくね照煮	鶏照煮
10	11	12	13	14	15	16
5月カレンダー作り 某CMでおなじみ、金ちゃんが凛々しく登場!						
	煮魚	つみれうどん	★しそご飯	すき焼き 風	コロッケ	クリーム シチュー
17	18	19	20	21	22	23
5月飾り作り ミニチュア鯉のぼりを作ります!						
	餃子 あんかけ	フーヨーハイ	焼きそば	中華風 混ぜご飯	肉豆腐	アジフライ
24	25	26	27	28	29	30
体を動かそう			5月壁飾り作り			
	キックターゲット	スーパーホッケー	ボーリング	協力してひとつの作品を作ろう!		
	ハムカツ	鮭タルタル ソース	柳川風煮	スパゲティ	エビピラフ	マーボー豆腐

望にあるリハビリマシンの種類と効果を紹介します!

⑥ニューステップ

手と足を交互に動かし、有酸素運動ができるマシンです。
有酸素運動により心肺機能を高めるだけでなく
負荷を上げることで腕の筋力や足の筋力を向上させることもできる
万能なマシンです。

理学療法士 山本 博



4月

春となりました。
ピカピカのランドセルと
新品の帽子をかぶつ
た小学生、緊張した
新社会人、新しい年
度の始まりです。
私たちも春の空気
を胸いっぱい吸って
幸福を感じましょう。

医療法人 松清会
理事長 松本清



咬むことは健康の秘訣!

よく咬んで食事をとる
ことにより、頬の筋肉や
骨が鍛えられ、しわがの
び、肌のハリが出てきま
す。

また、脳が刺激される
ことによって認知症の予
防、改善にも効果があ
ると言われています。
「咬む」という何気ない
ことが健康につながっ
ているのですね♪

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村大雅