

# ひろみだより 2025年 9月号



医療法人社団 広見会  
老健ひろみ  
通所リハビリ  
富士市大瀬39-1  
電話0545-21-6600



広見会ホームページ  
はこちら！  
広見会ホームページはこちら！

## 入所 すいかレク



## 通所 お菓子バイキング



## 足のリハビリ



\*『月刊デイ』より抜粋

タイプ①：足の外側に体重  
ボールスクワット (10回×2セット)



ボールを膝の間に挟み、内ももに力を入れた状態でスクワットを行う

タイプ②：足の内側に体重  
ゴムバンドスクワット (10回×2セット)



太ももにゴムバンドを巻いた状態でスクワットを行う

タイプ③「浮き指」の方  
足上げ (左右×2セット)



必ず手すりやイスなどを  
持って行い  
ましょう

タオルを  
足元に敷くなど、  
いろいろな刺激を  
足の裏に入れながら  
行いましょう

足上げを左右10秒間ずつ行う

今年も猛暑となりましたが、施設の中は空調管理がされているため  
ご利用者の皆さまにはスイカのレクリエーションやかき氷などを通して  
夏を楽しんでいただきました。9月には敬老会を予定しています。  
10月頃まで暑さが続きそうと言われています。  
体調管理に気を付けていきましょう。 西嶋

職員・ボランティア募集

お問い合わせ  
事務局まで 21-6600

個人情報保護法について... 当施設は個人情報の保護に関する法律及び県個人情報保護に基づき、個人に関する情報を適正に取り扱っております。