

# ひろみだより 2025年 10月号

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



米寿と90歳以上の  
方のお祝いをしま  
した。



通所



じゃんけん大会！本  
物？のお札が飛び交  
いました誰がチャンピ  
オンになったのかな？



口腔体操

【月刊デイ】より抜粋

呼吸が楽になり、たんを吐き出す力もつく！  
シャボン玉体操（10回）

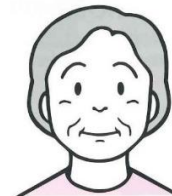
鼻から息を吸う

息を止める

口から息を吐く



4秒かけて、ゆっくり  
鼻から息を吸います。



4秒間息を止めます。



口をすぼめ、8秒かけて  
息を吐き切ります。

唾液で口を潤し、ウイルスの増殖を防ぐ！  
歯ぐき1周めぐり（左右5回）

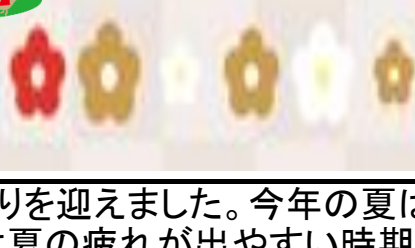
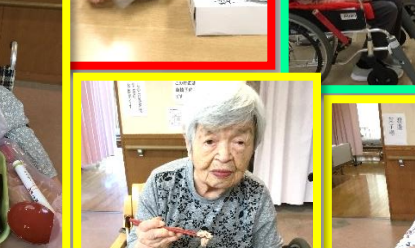


口を閉じたまま、舌先で歯ぐきを  
なぞるようにゆっくり回します。

2階・3階

敬老会

9月7日（日）敬老会を開催しました。  
ボランティアで「たそがれブレンド」と言う  
バンドの方々が演奏して下さりみんなで  
一緒に歌いました。楽しかったです(^o^)  
敬老御膳・祝饅頭美味しかったね！



ようやく厳しい暑さが終わりを迎えました。今年の夏は異常  
な程の暑さでした。秋は夏の疲れが出やすい時期です。  
栄養と休養をしっかりとるようにしましょう。

支援科 早房

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。