

リハビリスラザなでしこ通信 2025年 9月号

曜日対抗 風船押し出し ゲーム

円になり1人ずつ風船にお手玉を
投げ、カゴから風船を全部出し
ます。
少ない回数でクリアできた曜日が
勝ち!! 風船の下の方を力いっ
ぱい狙うのがコツです



2つ一緒にはじきとばしたり、風船が浮いたのに
戻ってしまったり。運を味方につけるのも秘訣です。



様々なミラクル
ショットが生まれました☆

優勝は金曜日で
14回でした!!

曜日対決
～風船弾き飛ばしゲーム～

(ルール) 一人一回練習あり!

① 円になり、一人ずつ風船にお手玉を投げる。
② わずから風船が全部出たら終了。
③ 何回目ぞ、風船が出たら、曜日で競う。
(少ない回数が勝ち)

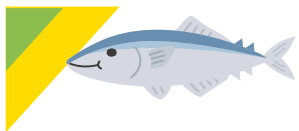
月	30回	木	28回
火	19回	金	14回
水	22回	土	20回

デイセンターリハビリスラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1
●TEL 0598-68-3743 (担当：山本)

『ハートケアグループ デイ
サービスのホーム
ページは
こちら!』





免疫力を上げよう！



気温が下がり空気が乾燥してくると体調を崩しやすくなります。
身近な食べ物で免疫力を上げましょう。



・たんぱく質

免疫細胞の原料となり体温を上げる
魚、卵、大豆製品、乳製品

・ビタミン A・C・E

免疫機能の低下を防ぐ
緑黄色野菜、キウイ、柑橘類

・食物繊維

腸内の善玉菌を増やして病気にかかり
にくくなる。野菜類、海藻類、きのこ類

・発酵食品

善玉菌が豊富
ヨーグルト、納豆、みそ、キムチ



9月の創作

オリジナルな作り方を編み出し
個性が光るフルーツを作成中です

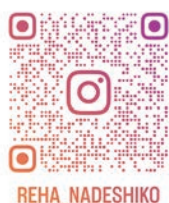


季節のフルーツ盛り合わせ



※ ご利用状況 ※

月	△	表の見方：
火	○	○ 空きあり
水	○	△ 空き少し
木	○	※ 要相談
金	△	× 空き無し
土	○	



インスタグラム

なでしこ公式アカウントへは
こちらのQRコードから

REHA_NADESHIKO

