

清らかの里便り 春号

136-0074 江東区東砂 4-20-2

介護老人保健施設

清らかの里

03-5634-5411

2025 年 6 月発行



新年度が始まって、早くも3か月が経ちます。外では、あじさいの花がきれいに咲く季節となりました。
清らかの里では、今年度より季節のお便りを作成し、施設での様子をご報告していくことといたしました。
普段の生活の様子や行事のことなど、ご紹介していきたいと思っておりますので、お楽しみにしてください。

6月の行事食



えびちらし・すまし汁・野菜の天ぷら・
ほうれん草のお浸し

ボランティアさんのコンサート



ボランティアの皆様
ありがとうございます

機械のお風呂（チェア浴槽）のご紹介



左の写真の椅子に腰かけて機械浴槽に入り、足側からお湯が出ます。ジャグジーのように気持ちいいと好評です。

デイケア利用者作品の紹介



6月のカレンダー：塗り絵



こいのぼり：お花部分を作成

豆知識（リハビリ編） ～ふらつきにくい歩き方～

梅雨の時期に足元を滑らせた
経験はありませんか？
足元を確認して歩くのは当然ですが、
足の筋力を鍛えて、ふらつきにくい
歩き方を目指して行きましょう。

両手を壁
に付ける



・上半身は真っすぐ
・足を斜め後ろに動かす



【回数】
・左右20回を1セット
・1日3セット