

Go To TOGO!

～東郷～

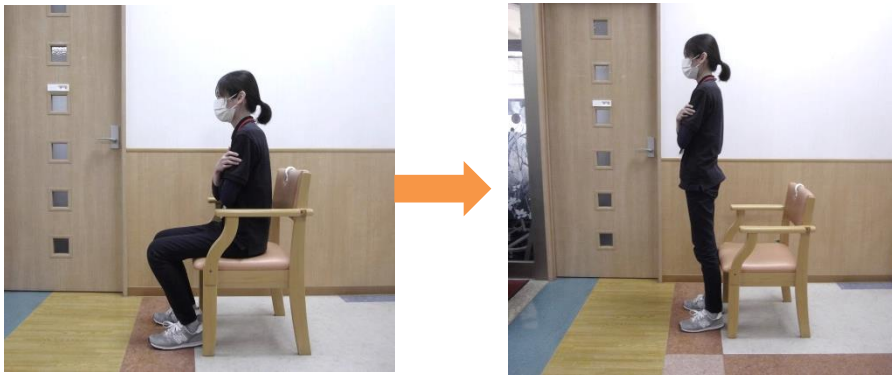
ご利用者により元気で明るい生活が送れる
リハビリとケアを目指しております!

令和7年5月号

リハビリ情報

脚の機能をチェックしてみましょう!

自宅にこもりがちな冬から春へ…。活動が増える春は転倒に注意の季節です。
脚の機能をチェックし、転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。
ご自身の状態を知っておくことも転倒予防の第一歩です!



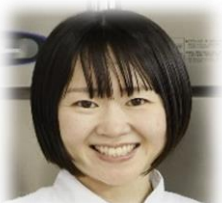
椅子に座り、立ち上がり
動作を5回繰り返します。
12秒以内で完了でき
れば、脚の機能が保た
れています。

看護・栄養情報



熱中症予防について

熱中症予防や対策には、水分と塩分を補給する食事や飲み物が大切です。またビタミンB1とカリウム等の栄養素を摂取する事も有効です。



管理栄養士
上山 彩



熱中症予防

職員紹介

リハビリ課 課長 新川 徹史

ル・ソラリオン名和から異動してきました新川と申します。地元が湯梨浜町なので故郷に帰ってきた気持ちです。

これからも皆様の健康増進や生きがいの創出に繋がるような通所リハビリを目指していきます。



リハビリ課 係長 中野 幸治

新体制で令和7年度がスタートしました。地域の皆様から必要とされる、信頼される施設となるよう職員の結束力を高め取り組んでいきます。



通所リハビリ リーダー 岩本 光大

ご利用者様が安心してご自宅で過ごせるようサポートします。お困り事がありましたらお気軽にご相談ください。



行事・活動紹介

お花見ドライブ



北条・鹿野等にお花見ドライブに行ってきました。「きれいだなー」「今年も見れて良かったなー」等言われてました。今年度も各行事やドライブを計画していますので楽しみにしていってください。

脳トレコーナー

脳トレを行うことによって**脳の老化予防、認知症予防、認知症の方の能力維持**が期待できます。皆様是非チャレンジしてみてください！

なぞなぞ

①扉の真ん中に「リ」と書いたら、ある食べ物が出てきました。それはなんででしょうか？

※ヒント:扉をカタカナ2文字で言い換えると…

②氷の上で滑ってしまった鳥はなんででしょうか？

※ヒント:擬音語を考えてみましょう…。

③階段の一番上と一番下にあるものはなんででしょうか？

※ヒント:階段を平仮名で縦に書いてみましょう。



母③ 鱒② 上① 下④

利用情報

- ・見学、体験利用を随時受け付けています。
- ・現在どの曜日であっても利用可能です、終日利用、半日利用ご相談いただければ対応します。

通所メモ

散髪についての連絡

- ・サンテリオン東郷では毎月第1・3火曜日に業者が来られます。事前に希望を伝えて頂ければ予約ができます。(カット・カラー・顔そり対応)
- 利用日以外の方は利用変更も可能ですのでご相談ください。

■ル・サンテリオン東郷
〒689-0731 鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1



担当 中野・岩本