

# ハートケアリハ

便り

2023年10月号



長く暑かった夏もようやく終わりが見えてきて、秋の気配を感じる季節になってきました。

2023年の中秋の名月は9月29日でした。

中秋の名月が必ず満月になるとは限らないそうで、3年連続で満月の日付と一致しており、今年も丸く明るい月を見ることができました。来年からはまたズれてしまい、次回重なるのは2030年だそうです。少し残念ですね。



少し涼しくなってきた過ごしやすい季節になり、運動や活動がしやすい季節になってきました。夏の疲れが出てくる時期でもあるので、体調をみながら頑張っていきましょう。

猛暑日が続く、外に出られずに筋力や体力が落ちてしまった方も多いと思います。その方の体調に合わせて、運動指導や日常生活の自立を図るお手伝いをさせていただければと思います。

ぜひ、ご相談ください！



調理訓練で中秋の名月にあわせ、お月見団子を作りました。

失調により手が震えてしまったり、細かい作業が苦手ですが、両手で団子を丸めるなど協調的な作業を練習できました。長年主婦として活躍している方だけあり、準備や作業の流れ、片付けなど行程は無駄がなく、完璧でした！

リハビリの空き状況(2023年10月現在)

リハビリについての疑問や質問、相談などありましたら、お気軽にご連絡下さい！

×の時間枠も調整次第で訪問可能な場合もございますので、ご相談下さい！

ハートケア湘南訪問看護リハビリステーション

〒252-0806 藤沢市土棚 786

(ミネボール向いセブンイレブン奥)

TEL (0466) 21-8686



	月	火	水	木	金
9:00	○	×	△	×	△
10:00	○	×	×	△	×
11:00	△	×	×	△	×
12:00	×	×	△	△	△
13:00	×	×	×	×	×
14:00	△	×	×	×	×
15:00	○	×	×	△	△
16:00	×	×	×	×	×

○：空きあり △：要相談 ×：空き無し