

水橋診療所 だよ	<h1>水のまち</h1>	富山市水橋館町59-1 発行責任者 岩城光造 電話 479-1414
-------------	---------------	--

お茶会を開催しました

通所リハビリのびのびで、令和六年一月にお茶会を開きました。

お茶を習っておられた利用者さんに道具をお借りして行い、お借りした素敵な器を楽しみながら、お茶を美味しくいただきました。

また、作法やお茶の立て方などを教えていただきました。

大変好評だったので、引き続き実施していきたいと思っております。参加した方からは、「美味しかったです」「普段と違ってよかった」などの感想がありました。利用者さん同士でも感謝等のお話をしていただきました。

こちらのお願いをすぐに承諾してくださって、準備や当日の対応など丁寧に教えて下さった利用者さんには感謝しかありません。ありがとうございました。

のびのび 主任 喜多利晃 きだとしあき



シルバーリハビリ体操⑦

いっばつ「指引っ張り合い」運動

【目的・効果】

三角筋の強化、握力の強化



* モデルは「のびのび」利用者様です *

- ①両肘を曲げ、胸の高さで両手の指を引っ掛けましょう。
- ②引っかけた指を左右に引っ張り合しましょう。
- ③大きく息を吸って、5秒数えましょう。
- ④反対も同様に行いましょう。

《ポイント》

握力と肩の筋肉は、荷物を持つときにとっても重要な筋肉です。

水橋診療所診療体制のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	岩城	岩城	岩城	岩城	岩城	下記参照
午後	金崎	岩城	/	/	金崎	/

診療時間 午前9:00~12:00 午後4:00~6:00
 (水曜・木曜・土曜午後、日祝日休診)

* 土曜日の担当医師 (予定) *

2/3 金崎 2/10 岩城 2/17 金崎 2/24 岩城

3/2 金崎 3/9 岩城 3/16 金崎 3/23 岩城

3/30 金崎

通所リハビリ「のびのび」利用空き状況 (1/31 現在)

	月	火	水	木	金	土
定員	35名	35名	35名	35名	35名	35名
空き	○	○	○	○	○	△

いつでもご相談ください。