

通所リハビリテーション



在宅介護支援センター三恵 (新居浜市地域包括支援センター協力機関)

上部西圏域にて、リハビリ指導のもと新居浜市の委託でPPK 体操を行っています。
自治会単位で受け付けています。興味のある方は自治会長を通して新居浜市地域包括
支援センターに相談して下さい。☎65-1245

にいはま元気体操 介護予防編 びんびんキラリ PPK 体操をはじめよう!!

準備体操

運動をより良く行うためのストレッチを主体とした軽い運動です。血行を良くし、筋肉を温めることで関節を動かしやすくします。

♪ セラバンドを使った体操 ♪

上半身強化(5種類)…肩のこりが楽になる・荷物が楽に持てる・洗濯が楽に干せる。

あしの筋力強化運動(6種類)…腰やあしが動きやすくなる・楽に歩けるようになる・転びにくくなる。



♪ お手玉 ♪

目で見て、手・あしを動かすので脳を活性化させ、記憶力アップや認知予防に期待できます。



整理体操

運動後、軽い運動を行うことで呼吸を整え筋肉痛や疲れが残りにくくなります。



編集後記 新年度が始まりしばらく経ちますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。しっかり食べて暑さに負けない体力づくりをしていきましょう。



ちゃんけいそ



第59号
平成30年7月発行



社会福祉法人 三恵会

介護老人保健施設 リハビリステーション三恵荘

〒792-0050 新居浜市萩生河の北67番60
TEL (0897) 40-3366
FAX (0897) 40-3360

通所リハビリテーション事業所 リハビリステーション三恵荘 指定居宅介護支援事業所 三恵 在宅介護支援センター 三恵

TEL (0897) 40-3370



新人職員紹介

今年も多くの職員が入社しました。(異動者含む)
皆さんよろしくお願いします♪



村上 亘

職種：リハビリ
好きなこと：楽しむ(みんなとワイワイ) こと
一言：4月の異動で13年ぶりに三恵荘に戻って来ました。宜しくお願いします。



富永 美月

職種：介護
好きなこと：音楽をきくこと
一言：早く仕事内容を覚えられるように頑張ります。



菅原 幸弥

職種：リハビリ
好きなこと：昼寝
一言：リハビリテーションを通じて地域の方々に貢献できればと思います。



佐藤 未来実

職種：介護
好きなこと：音楽をきくこと
一言：覚えることが多く大変ですが一生懸命頑張ります。



藤田 ありさ

職種：リハビリ
好きなこと：お菓子作り
一言：明るく元気に頑張ります。



塩見 恭平

職種：介護
好きなこと：ロードバイク 車で旅行
一言：1日でも早く馴染めるよう努力します。ご指導のほどよろしくお願いします。



小倉 可奈美

職種：管理栄養士
好きなこと：お菓子作り・旅行
一言：笑いの食材を取り入れながら、安心・安全で美味しい食事の提供が出来るよう頑張ります。



入所行事

