

No.20

リハビリデイ

ラーバンだより

2026年11月号

心地よい秋の日が続いています。

11月7日は「立冬」です。季節の変わり目で
体調を崩しやすくなる時期になりますので、
旬のものを食べて元気いっぱいお過ごし下さい。

【ごぼう、さんま、鮭、大根、ネギ、
さつまいも、ゆず、りんご、柿など】

初開催！！

大運動会！！



院長より開会の言葉



～ラジオ体操～



～大玉転がし～



落とさないようにそっと急いで！



～紅白対抗リレー～



紅白どちらもがんばって！！



院長も参戦！！



～借り物競争～



『優しいスタッフとゴール』
みんな、何を借りたの？



大きな声で応援します

大盛り上がり！職員演舞！



格好いい～！！アンコール！！

☆☆紅組優勝☆☆



～水分摂取で
むせない工夫～



《口の広い食器で
うなずきながら飲む》

顎を上げて飲み物を飲むと
喉仏の動きが悪くなり、誤
嚥する可能性が高まりま
す。（飲み口の狭いペットボ
トル、水筒などは要注意。）
ティーカップなどの口の広
い食器は少しの傾きで飲め
るので顎も上がりません。
むせが気になる方は口の広
い食器に変えて試してみて
ください。ゴクンの時に軽
く下を向いて少量ずつ飲む
と誤嚥防止になります。

稲刈りのその後

『おだかけ（稲架掛）』
稲を干します



9月は雨が多かったので
室内の平行棒を利用
いい色になりました～♪



『粳すり』
穂先から粳をとります
皆さん夢中です☆

次回は
機械を使わない脱穀！
お楽しみに～！



日々更新中！

日常の
ちょっとした出来事を
お伝えしています



ホームページは
こちらです

※12月30日～1月3日は年末年始のため
お休みです。
振り替えをご希望の方はご相談ください。

千葉新都市ラーバンクリニック
リハビリデイ ラーバン

〒270-1337
千葉県印西市草深138
☎0476-40-7716(直通)
担当：笹本、土門