

# ノイエスだより

第282号  
2023年  
11月  
介護老人保健施設  
ノイエス



## 入所フロア

お手製のうちわで  
金魚すくいをしました

皆さん、  
笑顔が素敵です！



祝 100歳!!

最後に3m以上も吹き上がる  
花火やナイアガラの花火  
をして大きな歓声が上がって  
いました

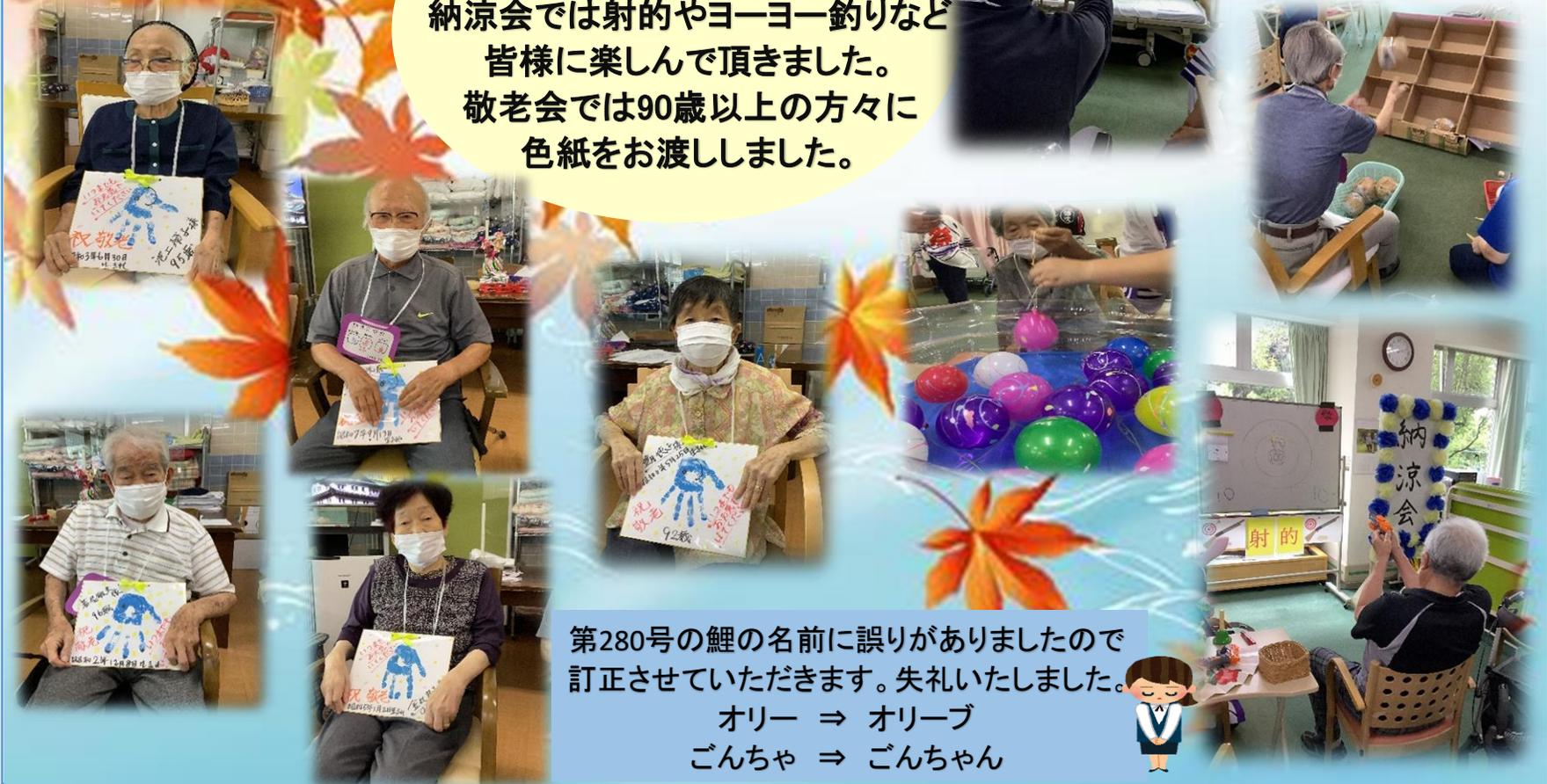
3階では野菜の入ったかご  
を紐で棒に巻き付けながら  
引っ張る競争をしました



# デイ便り

納涼会・敬老会を開催しました。

納涼会では射的やヨーヨー釣りなど  
皆様に楽しんで頂きました。  
敬老会では90歳以上の方々に  
色紙をお渡ししました。



第280号の鯉の名前に誤りがありましたので  
訂正させていただきます。失礼いたしました。

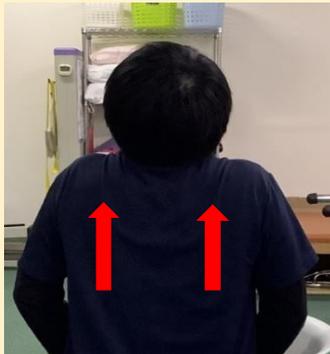
オリー ⇒ オリーブ  
ごんちゃ ⇒ ごんちゃん



## リハビリだより

### 肩回りの体操

首をすくめる



肩を回す



脇腹を伸ばす



腕を後ろに伸ばす



今月の体操は肩周りのストレッチです。肩周りは主に①前に上げる、②後ろに引く、③真横に挙げる、④内に閉じる、⑤すくめる、⑥落とす、⑦水平に内側、⑧水平に外側の8方向の運動があります。こちらの体操は、この8方向のすべてをストレッチすることができます。10回を目安に行いましょう!

【体操の効果】

・胸や肩の柔軟性を保つことで「上着の着替え」や「頭や体を洗う動作」をスムーズにする

施設のイベントや各種連絡事項等はノイエスホームページをご確認ください。  
随時更新しています。

ホームページURL⇒ <https://ri-shikai.or.jp> ホームページ QRコード⇒



介護老人保健施設ノイエス



山梨県中巨摩郡昭和町河東中島  
医療法人 立史会 介護老人保健施設  
ノイエス  
neumaisil@ri-shikai.or.jp

JAO

ISO 9001