

「いこいの日」紹介(毎月第3水曜日)

5月いこいの日は「カラオケ」とおやつに「おおぎやさんのかしわもち」で楽しく過ごしていただきました♪



カラオケでは大きな声を出して歌うと、脳から幸せホルモンと快樂ホルモンが分泌され、腹式呼吸にて自律神経を整えリラックスさせる効果があり、**ストレスが軽減される**と言われています。又、カラオケで歌うとき・聴くときに、その曲を聴いていた頃の記憶・思い・感情などが蘇るため、**脳を活性化させる(認知症予防)**効果が期待できるそうです。

歌って聴いて
ストレス発散



次回の「いこいの日」は6月17日(水)を予定しております。

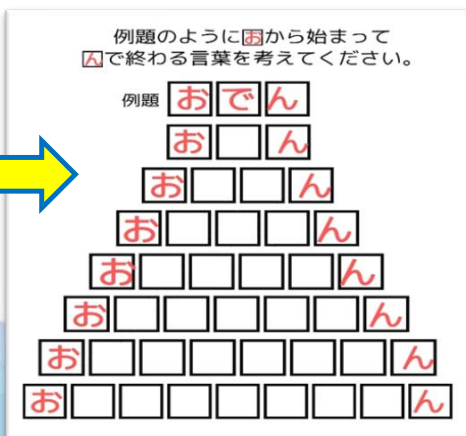
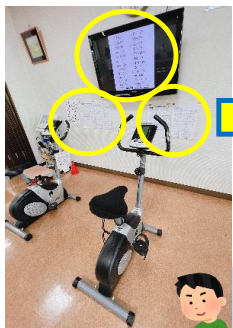
カルフルデイケア通信

令和8年
6月号

運動と脳活(脳トレ)頑張っています!

カルフルで充実した1日を過ごしていただく為、利用時は歩数計を装着し、リハビリテーション、自主トレーニング、脳活(脳トレ)や集団体操・レクリエーション等に参加していただいております。1か月ごとに歩数記録証をお渡しています。又、職員や他の利用者様と楽しく交流する機会を増やすよう努めております。

引き続き運動・脳活(脳トレ)、楽しんで介護予防に取り組みましょう!



👉 脳活(脳トレ)の一例

新規・追加利用を承っております

通所リハビリテーションの受け入れ状況
令和8年5月21日現在

① ロング(6-7時間)

	月	火	水	木	金
9:30-15:40	△	◎	◎	◎	△

② 短時間(1-2時間)

	月	火	水	木	金
9:30-11:00	◎	○	◎	◎	◎
14:10-15:20	◎	◎	◎	◎	◎

理美容サービスは6/24(水)です
予約締切は6/17(水)です

新規依頼・サービス内容の追加・変更等は
カルフル・ド・ルポ TEL 483-1000まで



発行元
医療法人同仁会
老人保健施設カルフル・ド・ルポ
海南省築地1番地61
TEL 073-483-1000
FAX 073-483-8200