

8

August
2025

大樹 通りハだより

～ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション～



今月の1枚

【ピンポンゲーム決勝戦！】

今月のひとこと 担当：藤井

皆さんこんにちは！

ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション（通りハ）です。
かなり暑くなってきましたね。

8月はお盆やお祭りなどの行事があり、ご家族とお会いする時間が多いと思います。楽しい時間を過ごされる反面、疲労もたまりやすくなります。涼しい部屋で水分補給をし、早く休むことも大切です。体をいたわり、この暑すぎる夏を乗り越えましょう！
さて今月号では、日々のレクリエーションや7月に行った「太極拳」の様子をお届けします。Instagramには、動画を投稿しておりますので、裏面右下のQRコードからご覧ください。

園芸ニュース

沢山収穫しました～！



今年最後のトマト収穫を終えて、園芸活動は一休み。厳しい暑さのため、皆さま室内でゆったりと過ごしています。
大樹農園には、アガパンサスやユリの花が咲き、青空の下、元気に綺麗な色を見せてくれています。職員は、農園を綺麗に保つため、草取りなどの園芸整備を行いました。



次は何を育てようかな…



太極扇(たいきょくせん)



OSKスポーツクラブ総社で、太極拳をされている王先生にお越しいただき呉式(ごしき)太極拳の体験をしました。今回は特別に、王先生の生徒の皆さんにもお越しいただきました！

体験の前に“太極扇(たいきょくせん)”と“二十四式太極拳”を鑑賞させていただきました！
扇を使った太極扇の華やかな動きと息の合った太極拳のしなやかな動きに皆さん興味津々でした。
最後に、王先生から座ってできる太極拳を教わり、とても充実した一日になりました。

太極拳

二十四式太極拳



座ってできる太極拳



ゆっくりと～
リラックス～



肩こり解消効果もあるよ♪



伸ばして～！



楽しかった～！
0 2 5 年 ありがとうございました～



セタレクリエーション

セタレクリエーションを行いました。お手玉が箱に入るたびに、その重みで箱が下に引っ張られ、紐の先にある彦星が少しずつ織姫のもとへと近づいていくゲームです。皆さん1球ずつ慎重にお手玉を投げ入れています。終盤には、織姫様になった主任も応援に駆け付けました！



彦星様と出会えた～



織姫様★



お手玉（おじゃみ）引っ張りゲーム

お手玉引っ張りゲームを行いました。このゲームは、2人1組で協力して行うゲームです。40秒以内で、うちわの上になるべく沢山のお手玉を乗せていきます！お手玉を乗せたら、今度は2人で力を合わせてうちわをコントロールし、2つの関所を慎重に潜り抜けていきます。最後にうちわに残ったお手玉の合計数で勝敗が決まります！



しっかり押さえて



慎重に♪



上手に関所を通過！

お誕生日おめでとうございます

6月生まれ

7月生まれ



ささやかではございますが、皆様のお誕生日をお祝いさせていただきました。お祝いの歌に合わせ、皆様の笑顔がひときわ輝いていました♪改めて、お誕生日おめでとうございます！



taiju-koudoukai



7/10
木曜日

鯖のトマト煮



- ・ご飯(ふりかけ)
- ・鯖のトマト煮とブロッコリー
- ・里芋の煮物
- ・マカロニサラダ
- ・野菜スープ
- ・フルーツ

鯖とトマトの組み合わせはいいところが沢山あります。栄養面では鯖にはEPAやDHAが、トマトは抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCなどが豊富に含まれています。また一緒に食べることで免疫力UPなどの効果が期待されます。トマトに含まれるリコピンは油と一緒にとると吸収率が上がるため鯖の油とも相性バッチリです。

7/19
土曜日

うな玉丼



- ・うな玉丼
- ・豆腐と野菜のあんかけ
- ・キャベツのツナおかか和え
- ・すまし汁
- ・フルーツ(洋梨)

土用の丑の日にあわせて鰻を使用したうな玉丼を提供しました。鰻は少量で高エネルギー！疲労回復に役立つビタミンB群や免疫力を支えるビタミンAがたっぷり含まれています。そのため鰻は夏に不足しやすい栄養が豊富！暑さで疲れた体にぴったりな食材です。

ボランティアのお願いとお知らせ

レクリエーション(14時～14時半頃)のボランティアをしてくださる方を募集しています。ご利用様が楽しめる内容であれば、楽器、手品、脳トレ、紙芝居、、、など内容は問いません。まずは、お気軽にお声かけ下さい。皆さまの参加を心よりお待ちしております。

お問い合わせ

住所：〒719-1105 岡山県総社市黒尾232
ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション

☎0866-90-1210 (通リハ直通)

各種SNS

各種SNSでは、レクリエーションの様子を動画で見ることができます。
大樹WEB インスタグラム
今後の投稿もお楽しみに！



フォローしてね！