

2月
February
2026

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
【デイケアの画伯による馬の墨絵】



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。
立春とは名ばかりで、まだ寒い日が続いていますね。皆さまも体調に気を使われているかと思います。
冬に起こりやすい体調不良の一つに「冬バテ」があり、寒暖差や食生活の乱れが原因といわれています。規則正しい生活やバランスのよい食事、体を温めること、そして適度な運動が大切です。
これからも私たちと一緒に、無理のない範囲で体操をしましょう。
さて、インスタグラムでは動画もご紹介しておりますので、裏面右下のQRコードからぜひご覧ください。

園芸ニュース

2025年の通りハ園芸活動まとめ

4月



5月



7月



10月



12月



大正琴の新春コンサート



「春」をテーマにした曲を7曲披露♪

すごくいいよ～



感動しました！



～ 2026年 新年会 ～

▼大人気！大樹神社の巫女さん（主任）登場！！



元気に過ごせますように！

今年もよろしくね♡



落とし玉ゲーム

Instagramで
2万回再生されています！



バランスゲーム

みなさん集中！



そこそこ！
落ち着いて！

全部乗せられた方は、なんと4名！



食の雑学クイズ

体にうれしい！健康パワー！！

インゲン

問題

Q. インゲンに多く含まれている
栄養素は、次のうちどれ？

- ①ビタミンC
- ②ビタミンK
- ③ビタミンD

答え ②ビタミンK

インゲンには、ビタミンKが豊富に含まれており、骨の健康を保ち、血液を固める働きがある大切な栄養素です。
毎日の食事に取り入れたい野菜です。

ビタミンKを
多く含む食材

緑黄色野菜：ほうれん草、小松菜など
発酵食品：納豆
海藻類：わかめ、のり

1月21日(水) 鶏のから揚げ



1月28日(水) クリームシチュー



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、お気軽にお声掛け下さい。皆さまのご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
動画で見ることが出来ます。
今後の投稿もお楽しみに♪

