



フレンズ便り



2026年6月号
 フレンズケアセンター
 リハビリコース
 (連絡先) 世田谷区下馬2-21-1 1
 ☎ 3422-7211

本格的に梅雨を迎えると同時に夏至を迎える6月は、春から夏への季節の変わり目となります。季節の変わり目は体調不良を起こしやすいと言われています。フレンズではバイタル測定等、利用者様の体調管理に注力して参ります。また、暑さによる脱水予防の為、引き続き水分の提供、水分補給の声掛けを実施していきます。

5日〔ロコモ〕予防の日...【ロコモ】とは立って歩いたりするための身体能力が低下している状態のことです。ロコモ状態が続くと自分の足で歩けなくなったり寝たきりになってしまうことがあります。予防方法を知ってもらう事を目的に制定されました。フレンズでの体操時間で姿勢を正しく、バランス能力を付け下肢筋力つけるトレーニングを無理無く続けていきましょう。



世田谷公園へこいのぼりを見に行きました。つつじも綺麗に咲いており、せたがや未来の平和館にも寄ってみました。



5月 しょうぶ湯 喜んでいただきました。



フレンズ初夏の運動会

17日(水)・18日(木)に行います
 笑顔と勝利も仲間と共に
 全員のパワーで最高の運動会を！！！！

お
し
ら
せ

☆24日(水)から30日(火)まで、パワーリハビリご利用の方は、体力測定を行いますのでパワーリハビリは中止となります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

☆26日(金)、27日(土)に訪問理美容があります。ご利用になりたい方は、職員までお申し付けください。



お願い



除菌作業に雑巾が必要です。不要になったタオル・バスタオル等ありましたら、寄付していただくと助かります。宜しくお願いいたします。

6月は下記の日程でお誕生会をいたします。おめでとうございます。

- 4日(木) 浅野さん・鈴木(廣)さん・駒澤さん
- 24日(水) 田村さん・中川さん
- 30日(火) 大久保さん・野原さん

※都合により変更になる場合もあります





令和8年6月予定表

日 月 火 水 木 金 土

		1	2	3	4	5	6
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	書道(希望者)・レク	小松さんの音楽会	レク・誕生会 	レクリエーション	レクリエーション
7		8	9	10	11	12	13
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	フラワーアレンジメント (希望者) ・レクリエーション	小松さんの音楽会	レクリエーション	書道(希望者)・レク	レクリエーション
14		15	16	17	18	19	20
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	レクリエーション	初夏の大運動会 	初夏の大運動会 	フラワーアレンジメント (希望者) ・レクリエーション	書道(希望者)・レク
21		22	23	24	25	26	27
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	訪問理美容 体操・発声・パワリハ	訪問理美容 体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	レクリエーション	小松さんの音楽会 ・誕生会 	書道(希望者)・レク	レクリエーション	レクリエーション
28		29	30				
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ				
	午後	書道(希望者)・レク	レク・誕生会 				

※ ☆体操印の所は理学療法士による体操を実施致します。

※ 手工芸・フラワーアレンジメント(2000円)・書道(200円)の活動については費用がかかります。

※ 都合によりプログラムの変更やパワーリハビリが中止になる場合がございます。