

# にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション

〒791-8026 松山市山西町880番地2

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



12月号 (Vol.178)

令和2年12月20日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：加藤千紘・洲之内麻友

## テレビ電話を活用したリハビリ会議

施設（医師）



テレビ電話(タブレット)を活用した  
リハビリ会議ができるようになりました。

自宅で少人数で

自宅（ご利用者・家族、ケアマネ、リハビリスタッフ）

## 今年もありがとうございました!!

### 年末は、31日まで営業しま す

### 来年もよろしくお願ひします♪

## 家でもできる！簡単体操のご紹介★

①タオルを持って肩と体幹のストレッチ

左右5秒ずつ×5



②足とお腹の運動

足踏み20回



③足の指の運動

グー

グーパー×10回

パー



### お正月休みの間もストレッチや運動をして過ごしましょう！