



マイリハ通信

2019特別号

Vol. 13

拝啓 向暑の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。日ごとに暑さが増し、皆様におかれましても体調管理に苦慮されていらっしゃる事とお察しいたします。

さて、今回のマイリハ通信・特別号は、6/1(土)柳島店・浦和店で同時開催致しました「日帰りリハビリ旅行」の様子を、お伝えいたします。

2019.6.1 柳島店・浦和店をご利用されている、ご利用者様54名様とスタッフにて、群馬県ヘリハビリ旅行に行つて参りました。今回は食事だけでなく、マイリハ初となる「さくらんぼ狩り」を行いました。日頃の運動・リハビリの成果を改めて実感できる大変良い機会となりました。

初の2店舗同時開催!!さくらんぼ狩り!!



日々のリハビリを生かして、バスの乗降も坂道歩行もしっかり行えました。

高い所のさくらんぼも取れたぞ!



参加利用者様の声

- ・初めてさくらんぼ狩りができて楽しかった♪
- ・日々のリハビリの成果を出せた。
- ・出来なかったことが出来た!
- ・バスの中でのハーモニカ演奏で「ふるさと」を歌い懐かしかった。
- ・さくらんぼがとても美味しかった♪

※リハビリ旅行後アンケートより

次回開催：2019年秋!!吉川店・五香店同時開催を予定しております!!ご期待ください!



梅雨に注意する事は?

マイリハ健康管理術!

※梅雨の時期は、なんとなく疲れやすいという方が多いのではないのでしょうか? 梅雨の疲れやすさは温度調整が重要です。寒いと感じた時には**運動をしっかりと行うことで、体温を常に高め**にしておくといいでしょう。**体を動かして身も心もスッキリ!**憂鬱な梅雨を乗り切りましょう。