



# マイリハ通信

## 2019冬号

Vol. 15

拝啓 師走の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。  
寒さが身にしみる時節。お風邪などひかれませんように、ご自愛下さい。

さて、今回のマイリハ通信・冬号は、11/9(土)五香店で開催致しました「日帰りリハビリ旅行」の様子を、お伝えいたします。

2019.11.9 五香店をご利用されている、ご利用者様32名様とスタッフにて、成田山新勝寺へリハビリ旅行に行つて参りました。五香店では初めての開催となりましたが、天候にも恵まれ、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。



日々のリハビリを生かして、バスの乗降も坂道・階段歩行もしっかり行えました。

大本堂にてご祈禱を捧げました！

五香店初のリハビリ旅行開催!!



### ○参加利用者様の声

- ・日々のリハビリの成果を出せた！
- ・久しぶりの長い外出で楽しかった！
- ・釜飯が非常においしかった！
- ・他の方ともお話が出来て楽しかった！

※リハビリ旅行後アンケートより

## 真冬に注意する事は？



### マイリハ健康管理術！

※カゼなどのウィルスは低温で乾燥を好みます！また寒い時期は入浴中の事故も多くなります。室温や湿度を一定に保ち、**運動をしっかりと行うことで、体力の向上や免疫力を高め、病気に負けない身体にしましょう！**

※飲みすぎにも注意しましょう・・・

次回開催：2020年 春 吉川・三郷店開催予定!!