



# 加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞

今年もあっという間に残り1ヶ月となりました。感染症の流行にはまだまだ気を抜けません、体調管理に気を付けて元気に新年を迎えたいですね。

## 三谷文化まつり



皆さんが頑張って仕上げた作品が11月7日からの三谷文化まつりで展示されていました。とても素敵な作品ばかりでした！！

## のぞみ喫茶



残暑が長く続いたため、木々の色づきが例年より遅れているようですが、秋の気配を探しに行きました。

## 紅葉ドライブ



手作りパンケーキで皆さんをおもてなし♪手作りなので形が不揃いですがお許しを♡

## リハビリより

寒い季節になると、「体の痛みやしびれが出てきた」という声が多く聞かれます。患部の血流が悪くなり、肩などにこりや痛みが出てきます。ご自分でできることとして、**体を冷やさないようにすることが大切**になります。運動では、痛みの状態に応じてストレッチをしたり、体に負担のない範囲で歩行や体操などをするのもおすすめです。他に、体を冷やさないように服装に気をつけること、食生活を見直してみることも、入浴も効果的です。生活の中での取り組めることを、一緒に考えていきましょう。

～お願い～  
日頃の感染対策へのご協力ありがとうございます。  
引き続き定期的な換気等の感染対策を行っていくため、足元の寒さが気になる方はひざ掛けや防寒具のご持参をお勧めします。  
持ち物への記名もよろしくお願い致します。

～年末年始営業のお知らせ～  
本年は12月31日(火)までの営業、新年1月1日(水)、2日(木)、3日(金)はお休みとなります。  
4日(土)より営業開始となりますのでご了承下さい。