

天音だより



2026
6月号

天音の里
TEL:0584-35-3332
(ご連絡は午前8時～午後5時)

六月は旧暦で「水無月・みなづき」と言いますが、水の月と言う解釈が有力のようです。梅雨の時期には雨にしっかりと濡れたアジサイが美しく咲きほこり、私達の心を和やかにしてくれます。柔らかな春の名残を抱きながら初夏の花へと主役が変わって行き私たちの目を楽しませてくれます。季節の恵みを感じながら、穏やかに六月を過ごして行きましょう。



理学療法士・作業療法士によるリハビリの様子



◆リハビリ専門職からのメッセージ

しっかりと雨が降る六月は、湿り気を含んだ空気が体の動きを重く感じさせる頃です。また気圧の変化で体がだるく感じやすい時期でもあります。こういう時こそ、心も体もゆっくり整えていきたいものです。焦らず、今できる動きを丁寧に続けていくことで、体は必ず応えてくれます。一緒に、穏やかで前向きな時間を積み重ねていきましょう。



◆今月のワンポイントアドバイス

☝梅雨どきは体が重く感じやすい時期です。動き始める前に、肩や首をゆっくり回して体を温めるだけで、歩きやすさが変わります。無理のない範囲で、こまめに体をほぐしていきましょう。

☝雨の日は外に出にくい分、室内でできる“ながら運動”が効果的です。テレビを見ながら足首を回す、椅子に座ったまま膝を伸ばすなどは、気軽に始められますよね。





リハビリを兼ねた個別支援
お一人おひとりの趣味や
特技を活かしたレクリエーションです



何ができるのかな 🤔



三人娘 🤪



歌いましょう 🎤



オセロゲーム 🤔



池の番人 😊

池の清掃で大きなナマズを発見!
 これはその昔、院長とお孫さんが
 捕まえてきたものと判明しました

目指せ モネの池! 😊



ひょうたん会 😊



マジック 🤔

☆☆☆**天音の里ご利用状況**☆☆☆

いつもありがとうございます。現在の空き状況は下記の通りです。
 ご利用に際し相談などございましたら、お気軽にご連絡下さいませ。 担当：松久

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| デイケア | △ | △ | △ | ☆ | △ | ☆ |
| 療養通所介護 | ☆ | ○ | ○ | ☆ | ○ | |

○・・・空いています

△・・・残りわずか

☆・・・要相談