



通りハだより

令和6年1月

発行 宇部リハビリテーション病院
通所リハビリセンター
〒755-0151
宇部市大字西岐波229番地の3
電話0836(38)8691

新年あけましておめでとうございます。
昨年は大変お世話になりました、ありがとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
今年は、医療保険・介護保険・障害福祉制度の見直しの年になります。
ご利用される皆様にとっても影響があるかもしれません。必要に応じて速やかに対応して
いきたいと思ひます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



令和5年9月26・27日に運動会を行いました！！



準備体操



白熱!!棒サッカー



借り物・障害走

日頃の運動の成果を発揮して
積極的に競技に取り組まれました!!
みなさまの白熱の様子にスタッフも刺激され
筋肉痛のスタッフが続出しました!!
日頃の運動の大切さがわかった2日間でした。

機械浴槽を交換しました

23年間使用した、浴槽を交換しました。
身長180cmの方もゆとりをもって
座ったまま入浴ができる仕様です。
大事に長く活用し
多くの方々の支援に役立てていきたいと思ひます。



通りハ菜園 冬の収穫

長い形のはつか大根が育ちました
紅白の色合いがとてもきれいですね。
利用者様からお裾分けいただいた、種から育ちました。
今年も、暖かくなるころに向けて準備をしていきたいとおもひます。



通りハスタッフ

2024年の抱負

がんばるぞい

ストレッチと検診 🙌 ~ 🙌
健康第一!! - 3kg
4月以降は家族で穏やかな1年をすごす
早寝早起きしてお弁当を作る
家族みんなで健康に過ごす
ラーメンの量を減らす。せめて週1回まで
2023年より健康に1年過ごす
年女!!今年1年ゆっくり自分の時間を過ごしたい!!
健康に気をつけ過ごす
トレーニングを継続する
体力づくりをし 健康で楽しく過ごす
体形維持!! ♪(≥▽≤)、
電気トースターを買いたい。
健康管理!!
思い切って断捨離をして、家の中をスッキリさせる。
特に子供のおもちゃ 仲田カ7(・▽・)イイ!! 🐼

吉富 🩺
二宮 📈
山根 🏠
伊藤 📦
井上 🌸
竹田 🍜
直本 📐
古谷 🎉
木村 🎄
森重 🦶
佐賀 🏃
瀧口 🧑
児玉 🍷
西 📁

新年のあいさつ

今年は、二人の娘が保育園に入園予定です。子ども達が集団の中に溶け込めるのか不安です。
生活の変化は不安ですが、何事にも落ち着いて対応できるように心がけて生活したいと思ひます。
ご利用される皆様も、今年一年間、体調が変わりなく、お過ごしいただければ幸いです。
スタッフ一同、ご利用をお待ちしております。本年もよろしくお願いいたします。

通所リハビリ 主任 小濱 聡