



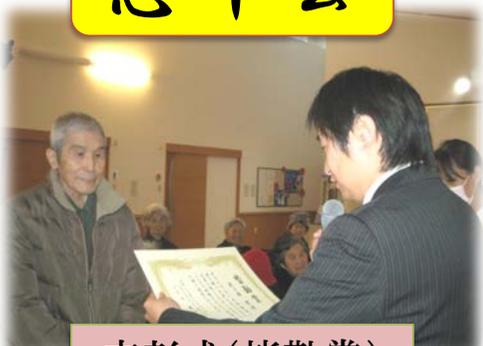
# 1月デイサービス便り

HANAZONO はなそのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

新年あけましておめでとうございます。昨年は、はなそのケアセンターを御利用頂きまして誠にありがとうございました。本年も明るく、楽しい、元気なデイサービスとなりますよう、より一層努力して参りますのでこれからも、どうぞ宜しくお願い致します。

## 忘年会

2013年12月17～20日に忘年会を行いました。皆勤賞や利用者、職員の出し物も好評でとても楽しまれていました。昼食の鍋もちゃんこ、みそ、キムチと種類も多くあり皆様と一緒においしくいただきました。



表彰式(皆勤賞)



花園三人娘



なべパーティー

今回は**レッグアブダクション**をご紹介します。レッグアブダクションとは脚を外に開くという意味です。脚を外に開くことで骨盤の外側からと太ももの骨についている**中殿筋**という筋肉を鍛えます。中殿筋は立っている時に**骨盤を安定させる**とても大切な筋肉です。**転倒防止**などに非常に効果的です。中殿筋を強化すると体力測定の**片足立ち**の結果もよくなりますよ!! しっかり筋トレして元気に生活しましょう(^o^)! BY かねごん♡



## 4コマ漫画 一月の巻

作者:職員 甲斐友彰



# 1月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週			1 お休み	2 お休み	3 初詣	4 書初め	5 お休み
第二週	6	7	8	9	10	11	12
	初詣				おみくじゲーム		お休み
第三週	13	14	15	16	17	18	19
	どんどや	福笑い		重箱重ね		お休み	
第四週	20	21	22	23	24	25	26
	おみくじゲーム		重箱重ね		福笑い		お休み
第五週	27	28	29	30	31		
	重箱重ね	おやつ作り	おみくじゲーム				

## 1月お誕生日の皆様

\* 今月の誕生者を掲載しております。

お誕生日おめでとうございます

今月の歌  
お正月  
鉄道唱歌  
ペチカ