



大福作り・ケーキツアーなど、大暑に備え『食』で体カアツ!



職人技♪



さあ召し上がり♥



小さな幕の内弁当♥



甘いものは大好き☆

職員紹介 第2弾



じょうどい まさみ  
上土井 真実  
介護福祉士

育児休暇から1年半ぶりに復帰しました!  
はなぞのケアセンターで、皆様と楽しく元気に  
頑張ってお参ります!

よろしくお願い致します。

<おまけの一言>

音楽活動ではピアノを弾き、農園活動では  
新鮮なお野菜を収穫します!

7月リハビリからの一言  
今回のテーマ:

「座位で出来る下肢の運動」



①膝のばし。

・左右交互に膝の屈伸運動を行います。  
膝を伸ばした状態で5秒止めましょう。  
※太ももを触って筋がキュッと硬くなるのを感じましょう。

②つま先上げ、踵上げ。

・両足同時につま先上げ、踵上げを行います。  
つま先を上げたらしっかり止めましょう。  
※つま先上げは、足をやや前方におくと効果的です。  
踵上げは、足をやや後方におくと効果的です。

理学療法士：米村 昌洋

日	月	火	水	木	金	土
<p>大人気! 7月企画のお知らせ!</p> <p>☆七夕交流会 (愛敬会様) ☆ 7月7日(金)</p> <p>☆新企画! 「折り紙教室」 ☆ 毎週木曜日スタート!</p>						1 注目! 映写会
2 お休み	3	4	5	6 新企画! 折り紙教室	7 おおめ! 七夕交流会	8 人気! 音楽会
おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!						
9 お休み	10	11	12	13 新企画! 折り紙教室	14 注目! 映写会	15 人気! 音楽会
傘傘 メリーゴーランド 空間把握・動体視力に効果抜群です!						
16 お休み	17	18	19	20 新企画! 折り紙教室	21 注目! 映写会	22 人気! 音楽会
体幹トレーニングウィーク! 体の奥の筋肉を鍛えることで 正しい姿勢を作り転倒予防につなげるトレーニング						
23 お休み	24	25	26	27	28	29 注目! 映写会
7月 生まれの方のお誕生日会						
脳レクレーションウィーク						
30 お休み	31	7月と言えば1年で1番暑いと言われる 「大暑(たいしょ)」の時期です! 暑い日が続く、体力を奪われないよう はなぞのケアセンターでしっかりと リハビリや活動を活発に行い、体力向上に繋げましょう!				
脳トレ教室						