

長寿の秘訣は、日々の『笑顔と元気』!



凛とした立ち姿!



花園ひまわり会の方々と!



キマってます☆



祝い御膳に舌鼓♡

祝
敬老会

10月 リハビリからの一言
今回のテーマ:

「ロコモティブシンドローム」
運動器（骨、関節、筋肉など）
の動きが衰えると、くらしの中の自立度が
低下し、介護が必要になったり、寝たきり
になったりする可能性が高くなります。運
動器の障害のために要介護になる危険の高
い状態がロコモティブシンドロームと言
います。

★ロコモトレニングをしましょう。

- バランス能力をつける「片脚立ち」
- 下肢筋力をつける「スクワット」

詳しくは、リハビリスタッフへ。

理学療法士：中山 奈津子



職員紹介 第5弾



にしやま たかこ
西山 貴子
看護師

はなぞのケアセンター入職 1ヶ月となります。
日々皆様の健康を守る為、頑張ってお参りますので
宜しくお願い致します。

<おまけの一言>

スポーツの秋・食欲の秋です♪
しっかり体を動かして頂き、満腹ではなく
『腹八分目』で冬に耐えられる
体力をつけて行きましょう!

平成29年10月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 人気!
はなぞの ケアセンター 秋祭り	体幹トレーニング ウィーク! 体のバランス・きれいな姿勢 腰回りの筋肉を鍛えて腰痛・肩こりを改善しましょう!					映画会
8	9	10	11	12	13 注目!	14 恒例!
お休み	ポールレース 判断力・反射神経を養います		ぐらぐら缶崩し 腕の動きとバランスを鍛えます		映画会	音楽教室
	15	16	17	18	19	20
お休み	下肢筋力増強 ウィーク! 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への 立ち上がり方・座り方を学びましょう!					映画会
22	23	24	25	26	27 注目!	28 恒例!
お休み	10月 生まれの方のお誕生日会				映画会	音楽教室
	脳レクリエーション ウィーク					
29	30	31	☆ 秋はリハビリを頑張る絶好の季節 ☆ 日々寒くなってきておられますが、今年の異常な暑い夏のように 冬も厳しくなる可能性があります! 秋の時期にしっかりと体力・体幹を鍛えることで 健康に過ごせる体を作っていきましょう!			
お休み	おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!					

はなぞのケアセンター『秋祭り』のお知らせ

☆ 10月1日(日) 13時より開催 ☆

今年もご家族様・ご友人お誘い合わせの上、

ご来場心よりお待ちしております!