

秋祭り&コンサートなど、秋は行事が盛りだくさん!



清正くん♡



ふれあいコンサート!



「きくちくん」登場☆



西村直子さんと記念撮影♡



11月 リハビリからの一言  
今回のテーマ：  
「認知機能向上体操について」



☆認知機能向上体操とは？  
「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を活性化させる運動です。認知症の予防や軽度認知症の改善が見込めます。  
☆効果：①脳の血流量が増える。  
②前頭葉が活性化される。・・・など  
方法：座って太ももの上で右手はグーでトントンと叩く。左手はパーでスリスリと磨る。リズムよく10回行います。いろいろな組み合わせの運動がありますので、リハビリ職員へ尋ねてください。

理学療法士：中山 奈津子

職員紹介 第6弾



なす あきら  
奈須 明  
生活相談員

はなぞのケアセンター赴任 6年目となります。みなさんがご自宅での生活を長く継続できるようご相談も含めて支援しています。これからも宜しくお願い致します。

<おまけの一言>

私も毎日犬の散歩で体力をつけております！みなさんも運動・リハビリを頑張ってください！

日	月	火	水	木	金	土
<b>「焼き魚 大会」</b> 11月23日(木)・24日(金)・25日(土) 3日間 開催! 今年も美味しく頂きましょう!			1	2	3	4 <b>人気!</b> 映写会
お休み			<b>おじゃめでポン!</b> 集中力・指先を使い 脳を活性化!			映写会
お休み			<b>下肢筋力増強 ウィーク!</b> 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!			<b>注目!</b> 映写会
お休み			<b>目玉!</b> 足湯ツアー	<b>目玉!</b> 足湯ツアー	<b>目玉!</b> 足湯ツアー	<b>目玉!</b> 足湯ツアー
お休み			<b>体幹トレーニング ウィーク!</b> 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!			<b>注目!</b> 映写会
お休み			<b>焼き魚 大会</b>			<b>注目!</b> 焼き魚 大会
お休み			<b>3日連続開催!</b>			<b>注目!</b> 焼き魚 大会
お休み			11月 生まれの方のお誕生日会			焼き魚 大会
お休み			脳レクリエーション ウィーク			焼き魚 大会
はなぞのケアセンター「玉名足湯ツアー」のお知らせ 11月13日(月)~17日(金) 5日間 開催! 今年も体調を整えて、足湯ツアーにいきましょう! みなさんのご参加お待ちしております!						