

元気な声と明るい笑顔で、寒い季節を吹き飛ばしています!



足湯美人❀



RUN伴 大応援団♥



一杯飲みたいねえ♥



RUN伴 応援ガールズ!

12月 リハビリからの一言
今回のテーマ:

「浮腫みについて」

★むくみとは、『体内の組織など血管の外に、余分な水分が溜まった状態』のことを言います。原因は長時間の同じ姿勢、運動不足を含む新陳代謝の低下など様々です。

＜簡単！足のむくみの解消法＞

仰向けに横になる時、足を枕などの上に乗せて心臓より高くし足首を前後に動かします。足を高くしてふくらはぎの筋肉を動かせることでむくみ解消に効果があります。

寝る前の少しの時間に是非やってみましょう!

理学療法士：中山 奈津子

職員紹介 第7弾



はやしだ やすこ
林田 靖子
看護師

はなぞのケアセンター就業3年目になります。皆さんに安心してご利用して頂けるよう、看護師として頑張っております。いつでもご相談ください!

＜おまけの一言＞

寒くなり、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行る季節です! ご自宅での手洗い・うがいをしましょう!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

「忘年会」12月15日(金)・19日(火)
「餅つき」12月20日(水)
「銅銭糖さん 昭和歌謡ショー」12月23日(土)

1
音楽教室

2 **人気!**
映写会

3
お休み

4 **人気No.1**
ボールリハビリ
行列殺到! 瞬発トレーニング!

7 **おじゃめでポン!**
集中力・指先を使い
脳を活性化!

9 **恒例!**
音楽教室

10
お休み

12 **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!

15 **目玉!**
忘年会

16 **人気!**
映写会

17
お休み

18 **新聞ゲーム**
指先・握力
トレーニング

19 **目玉!**
忘年会

20 **恒例!**
餅つき大会

21 **旗揚げゲーム**
頭脳と俊敏の力を鍛える

23 **注目!**
**銅銭糖さん
昭和歌謡
コンサート**

24
お休み

25-29 **12月 生まれの方のお誕生日会**

25-29 **脳レクレーション ウィーク**

30 **人気!**
映写会

31
**大晦日
お休み**

1
**元旦
お休み**

「年末年始のご利用」のお知らせ!
☆ 今年、**12月30日(土)**まで営業いたします ☆
☆ 年明け**1月2日(火)**より、通常通りご利用いただけます ☆