

はなぞのケアセンターは、今年も元気と笑顔溢れる活動を行っています！



1月リハビリからの一言

今回のテーマ  
「椅子への座り方について」  
良い姿勢を作るためには、まず正しく座ることから始めましょう。良い姿勢で座ることが出来れば、立ち姿も綺麗になります。  
★良い姿勢メリット  
冷え性の改善、肩や首の凝り改善 など  
★椅子への座り方  
①坐骨で座ることを意識する  
★良い姿勢で立つ時のポイント  
体の横にある3つのポイント 1)耳の穴 2)肩の中央 3)ももの付け根にある大転子  
が一直線にある。詳しくは、お尋ね下さい。



理学療法士：中山 奈津子

新人職員紹介



おかもと しょうぞう  
岡本 昭藏  
介護職員

12月から、はなぞのケアセンター 通所介護にて送迎・営繕担当として入職致しました。まずは皆さんに安心してご利用して頂けるよう、1つ1つ丁寧且つ安全に業務に励んで参ります。ご指導の程、宜しくお願い致します。

平成30年1月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦 お休み	2	3 新企画!	4 伊帆 初詣 ツアー 初詣	5 伊帆 初詣 ツアー	6 伊帆 初詣 ツアー 初詣
7 お休み	8 人気No.1 ボールリハビリ 行列殺到! 瞬発トレーニング!	9	10	11 おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!	12	13 人気! 映写会
14 お休み	15 体力測定 ウィーク! 3か月ごと筋力・バランス能力・歩行能力を測定! 日頃の運動の成果を発揮しましょう!	16	17	18 定期開催!	19	20 必見! 高瀬さん 二胡 演奏会
21 お休み	22 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!	23	24	25	26	27 人気! 映写会
28 お休み	29 1月生まれの方の お誕生日会	30	31	昨年は、はなぞのケアセンターをご支援頂き誠にありがとうございました。本年もさまざまな行事・企画をご用意しておりますので、みなさまのご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。		

大人気! 「お出かけツアー」のお知らせ!  
☆ 護国神社 初詣ツアー 1月4日(木)・5日(金)・6日(土) 開催! ☆  
☆ 二胡演奏会 高瀬さんボランティア 1月20日(土) 開催! ☆