

節分豆まき合戦で無病息災！・みなさんの元気パワーで溢れています！



！大人気！
「寝ヨガ教室」



！創作活動！
「肥後椿」



新人職員紹介



まつざき いっぺい
松崎 一平
介護福祉士

今回、はなぞのケアセンター通所介護にて新しく皆様のお手伝いをさせていただきます！
笑顔と元気で楽しく盛り上げていきますので皆さまでどうぞよろしくお願い致します。
＜おまげの一言＞
よく『林家 三平』と呼ばれることが多いです(汗)
『一平』の愛称でお見知りおき下さい。

3月 リハビリからの一言
今回のテーマ
「肩こりに対するストレッチ」



- ☆肩こりの原因
「不良姿勢・目の疲れ・運動不足」など、多くの原因が絡んでいます。
- ☆柔軟性チェックテスト
 - ・バンザイをして腕が耳の横まで上がる。
 - ・背中で手と反対側の肩甲骨を触れる。
 - ・背中で両手を組んで50～60°上がる。
- ☆肩こり治療で行うストレッチ
 - ①肩をグーッと上にすぼめて力を入れる。
 - ②グーッと背伸びをして手をなるべく上に伸ばすように力を入れる。

詳しくはリハまでお尋ねください。
理学療法士：中山 奈津子

平成30年3月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>3月 生まれの方 お誕生会のお知らせ 3月26日(月)～31日(土) 皆さんでお祝いしましょう。</p>				1	2	3 ！大人気！ ひな祭り 交流会
<p>お休み</p>				8	9	10 ！大人気！ 映写会
<p>お休み</p>				15	16	17 ！大人気！ 映写会
<p>お休み</p>				22	23	24 ！大人気！ 映写会
<p>お休み</p>				29	30	31 ！大人気！ お花見 (お食事)
<p>お休み</p>				29 ！必見！	30 ！必見！	31 ！必見！

大人気！「イベント」のお知らせ！

☆ ひな祭り交流会 3月3日(土) 開催！ ☆

☆ お花見 (お食事会) 3月29日(木)・30(金)・31日(土) 開催！ ☆