

☆『和みの会』のみなさんと☆



春のはなぞのケアセンターは 歌に踊りと大賑わい!



☆ギターバンド『アダージョ』のみなさんと☆

職員紹介 第9弾



あらき ゆうだい  
荒木 裕大  
介護士

入社して2年が経ちました。  
日々皆さまのご指導の下精進していき、はなぞの  
ケアセンターをより一層盛り上げていきます！  
◀ おまけの一言 ▶  
私こうみえて、体がとても柔らかいんです！  
今後、柔軟体操講師として活動を行う予定です。

4月リハビリからの一言

今回のテーマ  
「指を使った頭の体操について」

☆指体操は高齢者の脳の活性化に良い！  
◎脳の活性化や認知症の予防だけでなく、  
運動機能を高める効果が期待できます。  
◎いつでもどこでも気軽に楽しみ、椅子に  
座って安全に体操できます。

☆指体操をやってみましょう！

- ①初級「指折り体操」 ②初級「指回し体操」
  - ③初級/中級「親指体操」 ④中級「指離し体操」
  - ⑤ペアで楽しむ指体操「ジャンケン」
- 指体操の後は必ずクールダウンとして  
手首の柔軟体操も行なうようにしましょう。  
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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 <b>伊帆!</b>
お休み	おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!			ゴムゴム体操 行列殺到! 体幹トレーニング!		銅銭糖さん 昭和歌謡 ショー
	8	9	10	11	12	13
お休み	バランスボール 1対1で行う個別での 体幹トレーニング!			ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です!		映写会
	15	16	17	18	19	20
お休み	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます			旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛える		映写会
	22	23	24	25	26	27
お休み	下肢筋力トレーニング 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!			♪ 音楽体操 ♪ 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ		映写会
	29	30	4月より新年度を迎えるにあたり、 はなぞのケアセンターは、 より皆様に「体と心」がときめく内容にて 活動を行って参ります♡			
お休み	新聞 ゲーム 指先・握力 トレーニング					

大人気! 「イベント」のお知らせ!

☆ 銅銭糖 めぐみさん 昭和歌謡ショー 4月7日(土) 開催! ☆

4月 生まれの方お誕生会のお知らせ 4月23日(月)~30日(月) 皆さんでお祝いしましょう。