

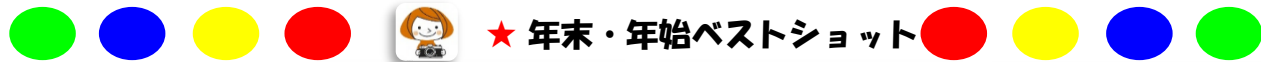


☆かるた大会☆

☆書初め☆

☆お正月☆

はなぞのケアセンターは1月2日からスタート！
お正月には書初め、かるた大会、箱根駅伝応援などに皆様大いに盛り上がりおられました。



鍋の味に皆さんご満悦♡

皆勤賞受賞者 大爆笑！職員余興

☆忘年会☆

昨年12月は行事が盛りだくさん！
皆さん体調を崩すことなく参加され、大いに盛り上がりました！

2月リハビリからの一言
今回のテーマ:「歩行について」



歩行能力をアップさせるには姿勢を保つために必要な全身の筋肉をバランスよく鍛える必要があります。特に足の筋肉を鍛えることが重要です。

また足腰を中心に全身の関節が硬くならないようストレッチを行いましょ。

★運動メニューの例

- ・踵の上げ下ろし
- ・スクワット
- ・片脚を前に出すトレーニング など

理学療法士：中山 奈津子

職員紹介



ふたみ ふくや
二見 福也
介護職員

12月からはなぞのケアセンターで働かせていただいています。只今送迎を猛練習中です！
皆さまを安全に送迎できるよう頑張ります！！

〈おまけの一言〉

体が大きくて力持ちなのでどんなものでも持ち上げられます！！困った事があればお声掛けください。

日	月	火	水	木	金	
福				福	1 新聞ゲーム	
3 お休み	4	5 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！	6	7 おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い脳を活性化！	8	2 目！ 節分大会
10 お休み	11 旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！	12	13	14 ポールレース 判断力・反射神経を養い、握力アップにも繋がります！	15	9 人気！ 映写会
17 お休み	18 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！	19	20	21	22 折り紙教室	16 人気！ 映写会
24 お休み	25 ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える体操です！	26	27 お手玉教室 右脳・左脳を鍛え、バランス感覚を養い転倒予防に最適です！	28	23 人気！ 映写会	
<p>2月生まれの誕生日会のお知らせ 2月22日(金)～2月28日(木) 皆さんでお祝いしましょう！</p>						