

新年度がスタートしました。スタッフ一同気持ちを新たに「おもてなしの心」でお持ちしております！

先月の
ベストショット



ひなまつり交流会では、ご利用者様も交えて踊りを楽しむ事が出来ました、なごみの会の皆様ありがとうございました。



ご利用者の皆さんも一緒に炭鉱節を踊りました！！

4月 リハビリからの一言

今回のテーマ
「4機種マシンの効果」



- 今回は4つのトレーニングマシンの紹介です。
- ①ローイング
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の猫背(円背)を改善。
 - ②レッグプレス
下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない動作の強化。特に重要な種目である。
 - ③レッグエクステンション
太腿を強化。階段の昇り降り、歩行が安定。
 - ④ヒップアダクション

理学療法士：中山 奈津子

インフルエンザに注意！

まだまだ流行っています

春は気温の差が激しく体調を崩しやすくなります、体調管理に気をつけましょう

【インフルエンザB型の特徴】

- ★身体がだるい
- ★下痢やお腹の痛み
- ★発熱等

人混みに出かける時はマスクを着用し帰宅したら手洗い、うがいを心掛けましょう♪

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	暖かくなり身体を動かしやすい季節になりました。リハビリでたくさん身体を動かして体力をつけましょう！				

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

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

お休み

旗揚げゲーム
頭脳と俊敏の力を鍛える

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！

お休み

ストレッチ体操
柔軟性を高めましょう！

映画会

おじゃめでポン！
集中力・指先を使い脳を活性化！

二胡演奏

映画会

映画会

映画会

4月 生まれの方
お誕生会のお知らせ
4月22日(月)～27日(土)
皆さんでお祝いしましょう。