

♪はなぞの合唱団！音楽リハビリで心も体もリフレッシュ！♪



10月31日にハロウィン音楽会を行いました♪
仮装を行い、笑いの絶えない音楽会となりました。
毎週3日(火・木・金)開催しておりますのでご参加お待ちしております。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 人気!
お休み	♪ 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			ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です！		映写会
8	9	10	11	12 目玉!	13	14 人気!
お休み	👤 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！			忘年会	あやとり 体操 脳の活性に 最適！	映写会
15	16 目玉!	17	18	19	20	21 人気!
お休み	忘年会	🏀 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	餅つき大会	あやとり 体操 脳の活性に 最適！	映写会	
22	23	24	25	26	27	28 人気!
お休み	あやとり 体操 脳の活性に 最適！	クリスマス 音楽会 ♪	クリスマス 音楽会 ♪	リズム体操 ♪ 楽しみながら身体を 動かしましょう！		映写会
29	30	31	1	2	3	4 人気!
お休み	リズム体操 ♪ 楽しみながら身体を 動かしましょう！		元旦	お休み	書初め 大会	映写会

「年末年始のご利用」のお知らせ！
★ 今年12月31日(火)まで営業しております
★ 年明け1月3日(金)より通常通り
ご利用いただけます

12月 リハビリからの一言
今回のテーマ「握力測定の方法」

＜握力計の使い方＞
●人差し指の第2関節が約90度(ほぼ直角)になるように握り幅を調整する。
＜握力測定方法＞
①第2指から第5指の全ての指を用いてしっかりと握れるようにグリップ幅を調節する。
②人差し指の第2関節が直角になるように長さを調整する。
③両足の幅を肩幅に開く。
④肘を下ろして、握力計のパネル面を体と平行にする。
⑤手首をまっすぐに伸ばす。

理学療法士 中山 奈津子

『インフルエンザ』について

冬が近づくにつれインフルエンザが流行する季節になって きました。皆さんインフルエンザの予防接種は受けられましたか？
今回は、日常生活の中での予防法をお教えします。

- ①普段から健康管理をし、十分に**栄養**と**睡眠**をとりましょう。
- ②人が多く集まる場所には**マスク着用**を行い、帰ってきた時には**手洗い・うがい**を心がけましょう。
- ③アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
はなぞのケアセンターでしっかり体を動かしウイルスに負けない身体作りを行い、元気にこの冬を乗り越えましょう！！