

★ 先月のベストショット ★



♪ 焼き魚大会 ♪

旬の魚を炭火でじっくりと
焼き上げ、身もフワリ♡
美味しく頂きました!!



* 忘年会・皆勤賞授賞式 *

一年間 一日も休むことなくご利用された方への
授賞式を開催! 今年も多くの方が受賞されました!
スタッフ出し物で大盛り上がり!!



1月 リハビリからの一言
今回のテーマ:

「握力アップ! おすすめの運動」

☆握力には、なんと種類があります!!!

- ①クラッシュ力: 物を握る力
例) 買い物袋を握る、掃除機をかけるなど
【鍛え方】グーパー運動、タオル絞り
- ②ピンチ力: 指先で物をつまむ力
例) ペットボトルの蓋を開ける、水道の蛇口を捻るなど
【鍛え方】洗濯バサミ開き、母指対立運動
- ③ホールド力: 手に握った物を持ち続ける力
例) 買い物袋を持って家まで帰るなど
【鍛え方】グーパー運動でグーを5秒間保持
理学療法士: 中山 奈津子



1年を振り返って

今年、「平成」から「令和」へと元号が
変わり新しい時代へと動き出しました。
はなぞのケアセンターは、今年も多くのご利用者様
が足を運んで頂き、リハビリ・入浴・お食事・行
事企画と多くの活動に参加されることで、笑顔あふ
れる『はなぞのケアセンター』であったと感じます。
来年は干支も一巡し『子』から始まりますが、やは
り皆様大注目であるのが、『東京オリンピック』で
すね。
『はなぞのケアセンター』も来年はオリンピックに
負けなよう、よりパワーアップした活動を実施致
します! スタッフ一同元氣にお待ちしております
ので、ぜひ来年も宜しく願ひ致します!

令和2年1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦 お休み	2 正月 お休み	3 注目! 書初め 大会	4 伊瓶 映写会
5 お休み	6	7	8	9	10 注目! 初詣 ツアー 初詣	11 伊瓶 映写会
お正月レクレーション ★ 特別プログラム ★						
12 お休み	13 注目! 柿原 どんどや	14	15	16	17 注目! 初詣 ツアー	18 人気! 映写会
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 お休み	20	21	22	23	24 折り紙 教室	25 人気! 映写会
脳レクレーション ウィーク						
26 お休み	27	28	29	30		
リズム体操 楽しみながら身体を 動かしましょう!			ボールレース 判断力・反射神経を 養います			

【初詣ツアーのご案内】

10日(金)・17日(金)に護国神社へ初詣に参ります
ご希望されるお客様はスタッフ迄お声掛けください

