








はなぞのケアセンター デイ通信

Hanazono CareCenter

春到来！心も身体も
ホップ♪ステップ♪ジャンプ♪

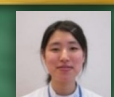


令和2年 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 自主! お花見 お食事会	2 自主! お花見 お食事会	3 じゃんけん ゲーム	4 人気! 映写会
5 お休み	6	7	8	9	10	11 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！						
12 お休み	13	14	15	16	17	18 人気! 映写会
 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			 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！			
19 お休み	20	21	22	23	24	25 人気! 映写会
ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です！			リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！			
26 お休み	27	28	29	30		
おじゃめでポン♪♪ 集中力・指先を使い脳を活性化			♪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			
お花見（お食事会）4月1日（水）・2日（木）開催! 4月から、はなぞのケアセンターは 「楽しく・元気」をテーマに少しずつではありますが 変わっていきます！皆様乞うご期待！ 						

4月 リハビリからの一言

今回のテーマ
「4種マシンの効果について」



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ヒップアップアクション
骨盤の安定性を高め、立位時のふらつきを解消。

理学療法士 中山 奈津子

職員紹介

やまだ ちはる
山田 千春



介護職員

2月よりはなぞのケアセンター通所に入職致しました。以前はケアマネージャーとして勤務しており、デイサービスでの仕事は初めてとなりますが、明るく、笑顔で頑張ります。宜しくお願い致します。



はなぞのケアセンター
熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399
FAX 096-359-3330