

## ♪ はなぞの合唱団！音楽リハビリで心も体もリフレッシュ！♪



11月のベストショット  
 月 ハロウィン ミュージックサロン ♪  
 皆さんで仮装し、大いに盛り上がりました！

### 11月リハビリからの一言

「椅子への座り方について」  
 座る動作は生活の様々な場面で必要です。

#### <座る姿勢のポイント>

- ①坐骨で座ることを意識する
  - ②耳の穴・肩の中央・もの付け根外側にある出っ張り
- この3点が一直線にあることを意識して座る。

※毎日の生活で良い姿勢を意識することは体の負担を減らすことに繋がります。しかしながら、一日中良い姿勢を取り続けることは難しいので、「同じ姿勢を長時間取らない」というのが一番大事です！

『理学療法士 池崎 大悟』



### ★栄養スタッフより★

#### 栄養スタッフからの一言

♥初めまして♥  
 はなぞのケアセンターでは、毎日 厨房にて手作りのお食事をご提供させて頂いております。みなさまへご満足していただく為、スタッフ一同 真心こめて毎月のメニュー作り、味の品質にこだわりをもっています。

《ワンポイントアドバイス》  
 冬の免疫力アップには、温かいもの（スープや鍋など）を食事に添えると、体温が上がり新陳代謝を良くします！冬に負けない身体作りをしましょう！



日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5 <b>注目</b>	
		<b>リズム体操</b> 楽しみながら身体を動かしましょう！		<b>おじゃめでポン!</b> 集中力・指先を使い脳を活性化！		<b>スペシャルタイム</b>	
6	7	8	9	10	11	12 <b>注目</b>	
<b>お休み</b>		<b>傘傘 メリーゴーランド</b> 空間把握・動体視力に効果抜群です！		<b>ボールトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い注意力を高めます		<b>スペシャルタイム</b>	
13	14	15	16	17	18 <b>目玉!</b>	19 <b>注目</b>	
<b>お休み</b>		<b>折り紙教室</b>	<b>下肢筋力トレーニング</b> 足の筋肉を鍛え、椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう			<b>忘年会</b>	<b>スペシャルタイム</b>
20	21 <b>目玉!</b>	22	23	24	25	26 <b>注目</b>	
<b>お休み</b>		<b>忘年会</b>	<b>ボールトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い注意力を高めます		<b>クリスマス音楽会</b>	<b>クリスマス音楽会</b>	<b>スペシャルタイム</b>
27	28	29	30	31	1	2	
<b>お休み</b>		<b>ゴム体操</b> 空間把握・動体視力に効果抜群です！		<b>リズム体操</b> 楽しみながら身体を動かしましょう！		<b>元旦お休み</b>	
						<b>お正月お休み</b>	



「年末年始のご利用」のお知らせ！  
 ★ 今年 **12月31日(木)** まで営業しております。  
 ★ 年明け **1月4日(月)** より通常通りご利用いただけます。  
**1月1日・2日・3日** はお休みとなります。