



Hanazono Care Center

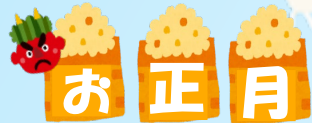
令和3年2月号

はなその小規模便

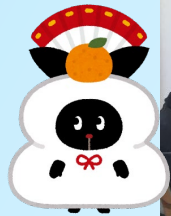


春の足音がすぐそばまで聞こえてくることとなりましたが、まだまだ寒い毎日がつづいております。皆様は、元気にお過ごしでしょうか。

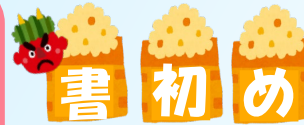
1月の小規模ホームでは新年祝賀会や、書初めなど新春を感じて頂けるような行事がたくさんあり、ご利用者の皆様もおめでたい雰囲気を感じて頂けたと思います。新型コロナウイルスの感染も増えている状況ではありますが、収束することを願い、今後も感染対策をしっかり行い、毎日を楽しんで過ごしましょう!!



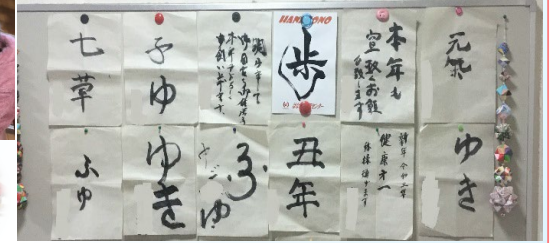
元旦には、新年祝賀会を行いました。豪華なおせちとお屠蘇で、お正月気分を満喫していただきました!



全部美味しそう!!
どれから食べようかしら(*^_^*)



皆様に今年の抱負やお手本をもとに書いて頂きました。久しぶりの習字に初めは戸惑われていましたが、達筆で沢山の抱負が並んでいました!!



大豆パワー

2月リハビリからの一言
今回のテーマ
「肩こりに対するストレッチ」



- ①肩すくめ運動
鎖骨に手を当てた状態で肩をすくめる(10回)
★肩を真上ではなく少し前に向けて動かす。
- ②胸張り運動
鎖骨に手を当て肩甲骨を寄せるように胸を張る(10回)
★この時に肘が身体より後ろにいかないように注意。
- ③首から肩にかけてのストレッチ
左側を伸ばす場合(右側は右手で握り、頭を左へ倒す)
1)椅子に座って左手で座面を握る。
2)顔は正面を向けたまま頭を右に倒す。(20秒)
★伸びていると感じる程度、痛みのない範囲で行う
もし痛みがある場合は倒す角度を減らすか、
座面を握らずに行う。 理学療法士 藤本涼介

2月2日は節分の日です。
「鬼は一外!福は一内!」の豆まきを、毎年たのしみに行っているご利用者様も多いのではないのでしょうか。

豆まきにつかう大豆は、「畑の肉」と言われるほど 成長に欠かせない栄養がたっぷりとあります。大豆からおとうふやみそ、しょうゆなどが加工されています。パワーのもととなる大豆ですが、節分で豆を食べるときはよくかんで、食べ過ぎには気をつけましょう!



今月の行事

- ・節分
- ・誕生会
- ・バレンタインデー



複合ケアホーム はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.kumamotokousei.jp>

