

2月生まれ合同誕生会の様子



先月の ベストショット!!

2月生まれの利用者様が集まり、職員と一緒にレクリエーション大会で盛り上がりました! 誕生者の皆様も大満足されていました、(o)/

エースイワサキ 買物ツアーの様子

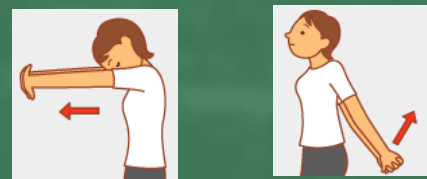


リハだより

肩に対するストレッチ

肩こりの症状
首すじや首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。
予防法
①同じ姿勢を長く続けない。②適度な運動やストレッチをする。
③入浴や蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる。

ストレッチ例



詳しくは
理学療法士の藤本まで。



日	月	火	水	木	金	土
					1 ひな祭り フリー レクリエーション	2 お休み
3 リバーサイド シネマ	4 キック ボーリング ゲーム (足のリハビリ)	5 キック ボーリング ゲーム (足のリハビリ)	6 的入れゲーム (手のリハビリ)	7 的入れゲーム (手のリハビリ)	8 的入れゲーム (手のリハビリ)	9 お休み
10 玉名衣料 買い物ツアー	11 ペットボトル 輪投げゲーム (手のリハビリ)	12 ペットボトル 輪投げゲーム (手のリハビリ)	13 ペタンクゲーム (手のリハビリ)	14 ペタンクゲーム (手のリハビリ)	15 ペタンクゲーム (手のリハビリ) 俳句教室	16 お休み
17 楽市楽座 in リバーサイド	18 スリッパ的当て ゲーム (足のリハビリ)	19 スリッパ的当て ゲーム (足のリハビリ)	20 うちわお手玉 送りゲーム (手のリハビリ)	21 春分の日 うちわお手玉 送りゲーム (手のリハビリ)	22 うちわお手玉 送りゲーム (手のリハビリ)	23 お休み
24 桜の花見	25 花見 タオル投げ ゲーム (手のリハビリ)	26 花見 タオル投げ ゲーム (手のリハビリ)	27 花見 脱出させろ ゲーム (手のリハビリ)	28 脱出させろ ゲーム (手のリハビリ)	29 脱出させろ ゲーム (手のリハビリ)	30 お休み
31 3月生まれ 合同誕生会						