

明けましておめでとうございます！！

皆様におかれましては、新たなる年をお迎える事とお慶び申し上げます。
日頃より、当施設をご利用頂き、心よりお礼申し上げます。本年こそ、コロナウイルス撲滅を目指し免疫UP！
リハビリを頑張り、体力向上！



年末ふれあい交流会



今月のイベント



- ・初湯(日本の名湯) 1/3(月)
 - ・リモート初詣
- 1月10(月)～1月15(土)
毎日開催！！
どこの神社が登場するか
乞うご期待



今年もどうぞよろしくお願い致します



今年も
リハビリ
頑張るぞ！
エイエイ
オ～～～♪



リハだより

『歩行について』

歩行を安定させるには姿勢を保つために必要な全身の筋肉をバランス良く鍛える必要があります。今月は、より歩きやすくなるための運動について説明します。

①バランス能力をつける「片足立ち」

- ・片手(または両手)で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。
- ・姿勢は真っすぐに保つようにしましょう。

②下肢筋力をつける「スクワット」

- ・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ・膝がつま先よりも前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

③下肢筋力をつける「踵上げ」

- ・両足を少し開いて立ち、踵をゆっくり上げ下げします。

不明な点があれば理学療法士 松崎まで

令和4年1月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
むつき 睦月 陰暦で1月を指す。 新年を迎え、現在は親族一同集って宴をする睦び月が転じた物とされる説がある。					1	2
					お休み	お休み
3	4	5	6	7	8	9
初湯			カルチャー活動【書道】		音楽DEヤング	お休み
レトロシネマ						
10	11	12	13	14	15	16
成人の日					リモート ◆初詣◇	
お休み						
17	18	19	20	21	22	23
創作活動		カルチャー活動【書道】		創作活動		お休み
24	25	26	27	28	29	30
シナプソロジー		足のリハビリ		音楽DEヤング		お休み
ホワイトボードレク		腕のリハビリ		シナプソロジー		お休み
1月～3月は様々な感染症が猛威を振るう時期です！乾燥した空気の中では咳やくしゃみの飛沫が飛散しやすく、コロナウイルス・インフルエンザウイルスやノロウイルスなどが空気中に蔓延しています。帰省が多い年末年始は、三密にならないようにしましょう！					*お休みの際の連絡に関して 利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃の電話連絡をお願いいたします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。	