



はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成28年 7月

夏を乗り切れ！体力作り！



マシンでパワーアップ！



ほいさあ～！



この腕シェイプアップ！



どこまでもいきますよ！



HANAZONO

6月 リハビリからの一言
今回のテーマ：

「杖の使い方について」

歩行が不安定な時に、リハビリでは杖を使って歩き方の練習を提案します。杖を使うことで、何が良くなるか！まず、安定性が高くなります。怪我もしくは不自由な方と反対の手に杖を持つことで支えとなり転倒予防につながります。階段を上がる時は杖を先に上げ次に良い方の足、反対の足を順に上げます。下る時は、悪い方の足と杖と一緒に下し良い方の足を後から降ろします。リハビリでも歩行状態を見てアドバイスしていきます。

理学療法士：米村 昌洋



新コーナー！！ はなぞのコラム

第1弾は、これからの季節に要注意！
『食中毒』

看護師の林田です。
高温多湿にて、食中毒を引き起こす可能性が高くなってきます。
食中毒の予防：3原則について学びましょう！

- ① つけない → 手洗いをしっかりする。
- ② ふやさない → 食品は室温で放置しない。保管は冷蔵庫です。
- ③ やっつける → しっかり過熱をする。意識して取り組みましょう！



平成28年7月

活動予定

月	火	水	木	金	土	日
★	★	★	★	1	2	3
★				七夕飾り付け		お休み
4	5	6	7	8	9	10
リングレース 握力・両腕を鍛えます			チェック！ 柿原婦人会 七夕踊り交流会	新聞ゲーム 日頃のストレスを解放		お休み
11	12	13	14	15	16	17
棒体操 家でも出来る体の芯を養うリハビリ			大人気 ボールリハビリ 反射力・判断力を養います			お休み
18	19	20	21	22	23	24
おじゃめでポン！ 集中力・指先を鍛えます			リラックス♥エクササイズ 心と体をストレッチで癒しましょう			お休み
25	26	27	28	29	30	
7月生まれの方のお誕生日会						
♪ 七月の歌 ♪			大人気の音楽活動は 毎週 火曜日 開催中！			
① たなぼたさま						
② 夏は来ぬ						



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