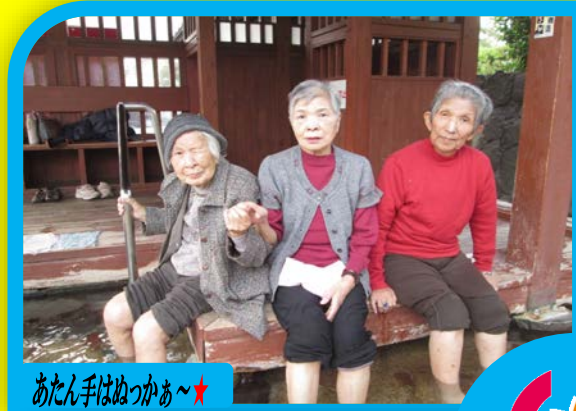


玉名へ足湯ツアー & 河内へみかんツアーに行ってきました!



あたん手はぬつかあ〜★



いい湯だなあ〜♨



河内の展望台にて♥



大好物! 河内みかん★



12月 リハビリからの一言
今回のテーマ：
「椅子の正しい座り方」

椅子に座る時、急いで座ろうとして、机と椅子の隙間から強引に入ろうとしていませんか？座る時は、まず椅子を引き、十分なスペースを確保することが大切です。また、必ず机に手をつけて身体を支えて座る様にしてください。くれぐれも、斜めから座ろうとしない様に。座る位置が浅くなり転倒の危険性が高くなります。また、キャスター付や回転できる椅子は不安定ですので、座らない様に心掛けてください。お気軽に色々お尋ねください。

理学療法士：米村 昌洋

はなぞのコラム
『冬場の朝の準備体操』

冬場は寒さで筋肉が硬くなり関節の動きも悪くなるのでケガをしやすくなります。

<注意する事>
◎体を温めるウォーミングアップを行いましょう。
◇お布団の中で出来る体操◇
①目が覚めたら仰向けで足を伸ばし、つま先の上げ下げや回しを行う。
②膝を抱えて丸くなり、腰やお尻の筋肉を伸ばす。筋肉を動かすことで血流がよくなり、体がポカポカと温まってきます。

健康運動実践指導者 今村洋美
意識して取り組みましょう!

平成28年12月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
忘年会 餅つき イベント 盛りだくさん			人気No.1 ボールリハビリ 行列殺到! 瞬発トレーニング!			お休み
5	6	7	8	9	10	11
体幹トレーニング ウィーク! 体のバランス・きれいな姿勢 腰回りの筋肉を鍛えて腰痛・肩こりを改善しましょう!			伊弉志 忘年会		おじゃめでポン! 集中力・指先 脳を活性化!	お休み
12	13	14	15	16	17	18
新聞ゲーム 指先・握力 トレーニング	伊弉志 忘年会		認知症予防 ウィーク 脳の図を使い、脳の動き・働きを学びながら トレーニングをしていきましょう!			映写会 映画会
19	20	21	22	23	24	25
下肢筋力増強 ウィーク! 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への 立ち上がり方・座り方を学びましょう!			自主! 餅つき大会		必見! クリスマス ケーキ 作り	お休み
26	27	28	29	30	31	1月1日
12月生まれの方のお誕生日会						大晦日 1月1日 (日) 元旦 大晦日 元旦 お休み

「年末年始のご利用」のお知らせ!

☆ はなぞのケアセンターは、12月31日(土)まで営業いたします ☆
☆ 年明け 1月2日(月) より、通常通りご利用いただけます ☆