

『忘年会・皆勤賞授与式』開催！来年の弾みとなりました！



健康が私の自慢です！



はいっ！ピース☆



最高齢の皆勤賞♡



元気でこれからも通います！



1月 リハビリからの一言  
今回のテーマ：  
「正しいスクワットの仕方」

★スクワットの目的  
スクワットを行うことで、


- ・下肢の筋力効果 ・股関節の動きを良くする
- ・血行促進によるむくみの解消
- ・基礎体力アップによる疲労回復効果

などの効果が期待できます。

★正しい姿勢で行う。

- ・背中が丸まらない様に
- ・膝を曲げる時、膝がつま先より前に出ない様に。

詳しくはリハビリまで。  
理学療法士：米村 昌洋



はなぞのコラム  
『ヒートショック現象』

比較的暖かいリビングからまだ冷たい浴室、脱衣所、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがあります。特に冬は住宅内の温度差が大きくなるため、注意が必要です。

★ヒートショックによる事故を防ぐためには

- ・入浴時に暖房器具を置くなどして、脱衣所や浴室を暖かくしておく。
- ・入浴の前にはコップ1杯程度の水分を補給するなど。

意識して取り組みましょう！

平成29年1月

活動予定



日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
元旦 お休み	米村PT リハビリ 痛い所をもみますよ	米村PT リハビリ 年末疲れリフレッシュ	初詣 ツアー	初詣 ツアー	初詣 ツアー	人気殺到！ ボール リハビリ	
	9	10	11	12	13	14	
8	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！						おしゃめで ボン！ 集中力・指先 脳を活性化！
15	16	17	18	19	20	21	
	体力測定 ウィーク！ 3か月ごと筋力・バランス能力・歩行能力を測定！ 日頃の運動の成果を発揮しましょう！						必見！ お買い物 ツアー
22	23	24	25	26	27	28	
	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！						必見！ お買い物 ツアー
29	30	31	本年も、はなぞのケアセンターを ご支援頂き誠にありがとうございました。 来年もさまざまな行事・企画をご用意 しておりますので、みなさまのご利用を スタッフ一同心よりお待ちしております。				
	1月 生まれの方の お誕生日会						

大人気！「お出かけツアー」のお知らせ！

☆ 護国神社 初詣ツアー 1月4日(水)・5日(木)・6日(金) 開催！ ☆

☆ お買い物 ツアー 1月21日(土)・28日(土) 開催！ ☆



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