

城彩苑 お買い物ツアーは満員御礼！だご汁作りで心も体も Hot！



「ひごまる」と★



「イケメン戦国武将」と♡



団子三姉妹♡



だご汁奉行！



4月 リハビリからの一言
今回のテーマ：

「便秘に対する運動」

★運動・水分・食物繊維不足、腹筋力の低下などにより、大腸の運動が低下することで便秘になりやすくなります。体操によって筋力アップと腸に刺激を与え、便秘を解消できます！

★運動紹介
①「の」の字マッサージ

お腹を「の」の字にマッサージ。腸に直接刺激を与えます。

②体幹ねじり

手のひらを正面に向け両手を挙げ、体幹を捻り反対側の手を叩く。



理学療法士：米村 昌洋

はなぞのコラム

『H29年4月より介護保険が変わります』

★変更になる点

新しく運動型通所サービス(3時間未満)が始まります。

★運動型通所サービスとは

短時間の運動やリハビリをしたい方に最適なサービスです。(昼食・入浴なし)

★対象者は

要支援(支援1・2)の方、総合事業対象の方です。

詳しくは、担当ケアマネジャーへお問合わせ下さい。

平成29年4月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	4月より新年度を迎えるにあたり、はなぞのケアセンターは、新しく「体と心」がときめく内容に変わりますみなさん、ぜひ体感して下さい！					1 人気！ 映写会
2	3	4	5	6	7	8
お休み	おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い脳を活性化！		お花見散策	お花見散策	お花見散策	初 道の駅ツアー(植木)
9	10	11	12	13	14	15
お休み	体力測定ウィーク！ 3カ月に1回行われる体力測定です。日頃の成果を発揮していきましょう！					初 道の駅ツアー(植木)
16	17	18	19	20	21	22
お休み	おけめ！ 体幹トレーニングウィーク！ 体の奥の筋肉を鍛えることで正しい姿勢を作り転倒予防につなげるトレーニング					必見！ 昭和歌謡ショー(銅銭糖さん)
23	24	25	26	27	28	29
お休み	4月 生まれの方のお誕生日会					昭和の日 道の駅ツアー(植木)
	脳レクレーションウィーク					
30	大人気！4月の「お出かけツアー」のお知らせ！ ☆お買い物ツアー「植木道の駅ツアー！」 4月 8日(土)・15日(土)・29日(土) 開催！☆					