



### 桜、咲きました。

長く続いた寒気もようやく身を潜め、春らしいあたたかさが心地よい時期になりました。ということで、今回は春の一大行事である桜の花見の写真を掲載させていただきました！寒い日が続いたため桜の開花は遅れたものの、開催日には見事に咲いてくれました！！きれいな桜の花に利用者の皆様にも笑顔が見られ、楽しい花見となりました！



「桜の花見」

4月4日実施



### 職員紹介



4月より通所でお世話になっています。  
内村友人です。  
皆様とお話やふれあいを通して、色々なことを勉強させていただきます。よろしくお願いします！

### リハビリ

#### 4機種マシンの注意事項

筋力は20~30歳ころにピークになります。また、60歳を境に劇的に筋力は低下すると言われています。

#### マシントレーニングの目的

背中の筋、太もも、ふくらはぎを強化することができます。背中の筋肉を鍛えると猫背の予防になり、下半身の筋肉を鍛えることにより歩く時や片足立ちの時のふらつきを改善することができます。

#### 使用上の注意点

- 基本のテンポを心掛ける。「イチ・ニ・サン・シなど」
- カまずに呼吸をしながら行う。
- 正しい姿勢で行う。
- 休息をしっかりと取りながら行う。

分からない時や調節される際は職員に声を掛けて下さい!!

今年度もよろしくお祈いします！

月	火	水	木	金	土	日
1 👉 腕のリハビリ	2 👣 足のリハビリ	3 🇯🇵 憲法記念日 健康体操	4 🌈 みどりの日 腕のリハビリ	5 👶 こどもの日 カルチャー活動【折り紙手芸】	6 👉 カルチャー活動【絵手紙】	7 👉 お休み
8 カルチャー活動【俳句】	9 カルチャー活動【洋風生け花】	10 健康体操	11 カルチャー活動【書道】	12 👉 指のリハビリ	13 👉 腕のリハビリ	14 👉 お休み
15 シナプソロジー	16 カルチャー活動【絵手紙】	17 健康体操	18 カルチャー活動【書道】	19 カルチャー活動【折り紙手芸】	20 👣 足のリハビリ	21 👣 お休み
22	23	24	25	26	27	28 👉 お休み
<b>体力測定</b>						
29 👉 指のリハビリ	30 シナプソロジー	31 健康体操	<div style="text-align: center;"> <p>さつき</p> <h1>皐月</h1> <p>旧暦の5月にあたる 耕作を意味する古語の「さ」から、 稲作の月としてこの名が付いた</p> </div>			
<p>春から梅雨へと移り変わる5月。気温の変化が一層激しくなるのが梅雨といわれています。気温の変化は体調を崩す原因であることは皆様も御存知かと思いますが、5月には長期休暇での帰省なども重なるため感染症にも特に注意しましょう！天気のいい日の換気などが効果的です。是非お試しください！</p>						

