



はなぞのケアセンター デイ通信

Hanazono CareCenter

令和
4年

9月

活動予定

はなぞの畑、夏野菜の収穫で



HANAZONO

8月の
ベストショット



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 注目 スペシャル タイム
4	5	6	7	8	9	10 注目 スペシャル タイム
11	12	13	14	15	16	17 注目 スペシャル タイム
18	19	20	21 注目	22	23	24 注目 スペシャル タイム
25	26	27	28	29	30	

ゴム体操
空間把握・動体視力に
効果抜群です！

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

リズム体操
楽しみながら身体を
動かしましょう！

旗揚げゲーム
頭脳と俊敏の力を鍛えます！

おじゃめでポン!
集中力・指先を使い
脳を活性化！

**はなぞの
ケアセンター
敬老会**

リズム体操
楽しみながら身体を
動かしましょう！

音楽体操
音楽にあわせレッツダンス！
心も体もリフレッシュ

ボールトレーニング
判断力・反射神経を養い
注意力を高めます



はなぞのケアセンター通所 『敬老会・表彰式』9月21日(水)開催！
今年も盛大にお祝い致します！お楽しみに！

＜コロナウイルス感染対策として＞
・飲食前には手洗い・手指消毒・飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)・会話はお互いマスクを着けて
外出の際は2重マスクがおすすめです。
※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。



9月 ワンポイントリハ



藤本 涼介
(理学療法士)

●ロコモティブシンドロームとは？
運動不足により「立つ・歩く」といった動作が困難
になり、要介護や寝たきりになってしまうことです。

●スクワット (ゆっくり)
*5~10回を1日3回
肩幅より少し広めに足をひら
き、つま先をやや外に向けま
す。
おしりを後ろに引いて、腰を
落としましょう。
※膝がつま先より前にならない
ように注意しましょう。



9月1日は 防災の日

防災への備えはできていますか？
非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？
飲料水、食料品
貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
救急用品(絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など)
ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
懐中電灯、携帯ラジオ、衣類、下着、毛布、タオル
洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ

ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？
日頃から安否確認の方法や集合場所などを、
事前に話し合っておきましょう。

避難場所や避難経路、確認していますか？
お住まいの地域のハザードマップや避難場所
避難経路を事前に確認しておきましょう！



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