

☆お正月といえば、初詣！書初め！どんどや！☆



## どんどや大会 取材！

令和5年1月を締めくくる行事として、河内にあります、リバーサイド熊本にて法人全体で執り行われました「どんどや」を取材！各事業所から皆様見学に来られ、盛大に執り行われました☆暖かい揺らめく炎を見つめながら、1年間無病息災・健康を祈願して参りました。 ☆取材班：久保山 ☆

# 令和5年2月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 <b>注目</b>
			<b>節分</b> 下肢筋力増強 ウィーク 体力アップ 運動能力アップ			<b>スペシャルタイム</b>
5	6	7	8	9	10	11 <b>注目</b>
<b>お休み</b>	<b>脳レクリエーションウィーク</b> 		<b>お手玉トレーニングウィーク</b> ≪脳機能改善を促します≫ 			<b>スペシャルタイム</b>
	12	13	14	15	16	17
<b>お休み</b>	<b>下肢筋力増強 ウィーク</b> 体力アップ 運動能力アップ		<b>リズム体操</b> ♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！			<b>スペシャルタイム</b>
	19	20	21	22	23	24
<b>お休み</b>	<b>脳レクリエーションウィーク</b> 		<b>ボールレース</b> 判断力・反射神経を養います			<b>スペシャルタイム</b>
	26	27	28	<b>3月3日は南南東を見て食べよう</b>		
<b>お休み</b>	<b>梅見学</b> 	<b>リズム体操</b> ♪				
	<b>≪コロナウイルス・インフルエンザ対策として≫</b> ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。 ② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。 ③ 会話はお互いマスクを着け外出の際は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。					

2月 ワンポイントリハ  
今回のテーマ

理学療法士 池崎 大悟

**「肩関節痛に対する運動」**  
 年齢を重ねていくと関節自体が狭くなります。痛みがあるとさらに動かなくなり「筋肉が固まる」→血液循環が悪くなる→力が入らない→動かさなくなる→「筋肉が固まる」といった悪循環に陥ってしまいます。  
**【運動】**  
 ①肩の上げ下げ 10回  
 ②肩回し 前後各10回  
 ③肘まで体に付けて両手を外側に開く 10回  
 ④腕を伸ばして体の横から上まで挙げる 10回  
 ⑤腕・肩まで力を抜いてぶらぶらする 10秒間  
 ※①～⑤を1日に2～3セット

**新人スタッフ紹介**  
**≪理学療法士≫**  
**西 美幸さん**

元気に生活が続けられる様に、一緒にリハビリを頑張りましょう。

**新人スタッフ紹介**  
**≪介護職員≫**  
**松本 満さん**

明るい笑顔で一生懸命に頑張りますので、宜しくお願い致します。

