

♪ 今年もご利用者様の力で鬼を追い払いました♪



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 人気!
お休み			ポールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます		ひな祭り スペシャル タイム	
5	6	7	8	9	10	11 人気!
お休み			♪ 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		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!	
12	13	14	15	16	17	18 人気!
お休み			脳レクリエーション ウィーク		バランスボール 1対1で行う個別での 体幹トレーニング!	
19	20	21	22	23	24	25 人気!
お休み			新感覚! リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう!			
26	27 目玉!	28 目玉!	29	30	31	
お休み			お花見 お花見		ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です!	
コロナウイルス感染予防ご協力のお願い ①「ご家族様の体調不良」 ②「県外への行き来や接触」 上記などあればご連絡をよろしくお願いいたします。						

3月 リハビリからの一言
今回のテーマ「運動と栄養」

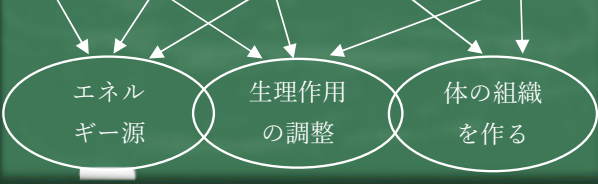


理学療法士
西 美幸

加齢に伴う筋肉量の低下に対して、運動は有効ですが、低栄養状態では免疫力が低下したり、合併症になりやすくなります。筋力量の低下を予防するには、必要な栄養素をバランスよく、積極的に摂取することが重要です。

【必要な栄養素】

炭水化物 脂質 タンパク質 ビタミン ミネラル



新人スタッフ紹介
《送迎職員》
木村 清之さん



早く利用者様の名前と顔と家を覚え、安全運転に心掛け一生懸命頑張ります。

新人スタッフ紹介
《介護職員》
北村 綾乃さん



体を動かすのが好きなので明るく楽しく元気に頑張ります。宜しくお願い致します。

