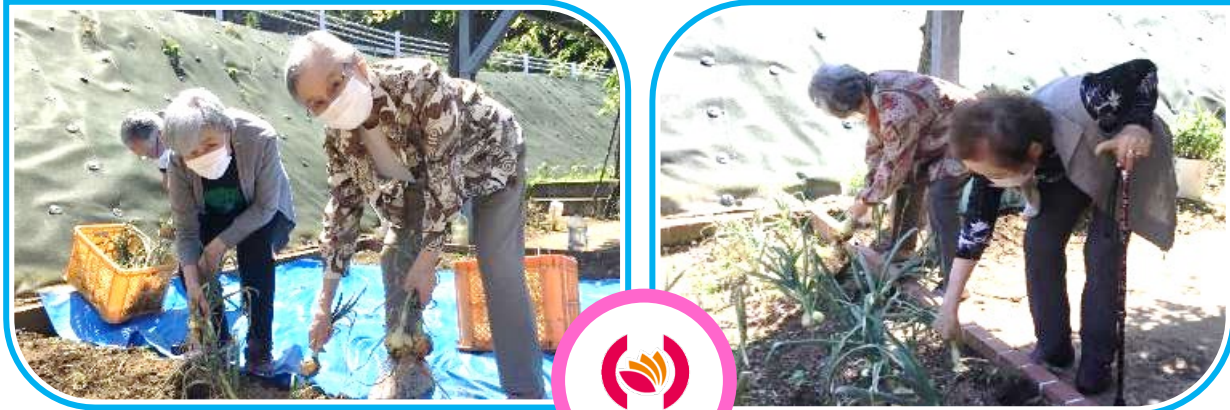


はなぞの農園、初夏の大収穫！

今年も大きな玉ねぎがたくさん採れました。

収穫された玉ねぎはランチで美味しくいただく予定です。



6月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「座位で出来る下肢の運動」



理学療法士
西 美幸

- ① 膝伸ばし
膝を伸ばして10秒間止める×2セット
- ② もも挙げ 20回×2セット
- ③ かかと挙げ 10回×2セット
- ④ 両もも閉じ 10回×2セット

<注意点>

- ・痛みがない範囲で行いましょう。
- ・動きを意識して、ゆっくり行いましょう。
- ・掛け声をかけるなど、息を止めずに行いましょう。
- ・運動の前後には水分補給を行いましょう。

♡目でも楽しむ彩ランチ♡



5月5日金曜日のランチは、こどもの日に因んで「大人のお子様ランチ」でした！お皿の周りには人参で作った星がちりばめられ、見た目も華やか！
見ても食べても美味しいランチ♪
ご利用者様も楽しんで召し上がっていました♪

令和5年6月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 注目
					ボールレース 判断力・反射神経を 養います	
4	5	6	7	8	9	10 注目
お休み		脳レクレーション ウィーク		お手玉トレーニングウィーク 《脳機能改善を促します》		スペシャル タイム
11	12	13	14	15	16	17 注目
お休み		下肢筋力増強 ウィーク 体力アップ		リズム体操 楽しみながら身体を 動かしましょう！		スペシャル タイム
18	19	20	21	22	23	24 注目
お休み		ボールレース 判断力・反射神経を養います		脳レクレーション ウィーク		スペシャル タイム
25	26	27	28	29	30	
お休み		リズム体操 楽しみながら身体を 動かしましょう！		下肢筋力増強 ウィーク 体力アップ 運動能力アップ		
<p>＜＜新型コロナウイルス感染症対策＞＞ 5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が5類に変更となりましたが、医療福祉施設及びはなぞのケアセンターも含めて、安心してご利用できるよう、今後もマスクの着用・手洗い消毒など感染対策を継続して参ります。今後ともご利用者様・ご家族様含めてご理解ご了承の程、宜しくお願い致します。</p>						

