

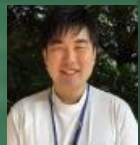
柿原盆踊りで地域を盛り上げ & ゴーヤ大量収穫祭!



8月の取材は
柿原盆踊りとゴーヤの収穫祭を取材!
今年4年ぶりに開催されました柿原盆踊りに参加させて頂きました。
はなぞの職員とお越しになられていた地域の皆さんも一緒踊られ、盆踊りを盛り上げる事が出来ました。
また、ケアセンターの畑では皆さん楽しくゴーヤを収穫されていました。
取材班：池崎

9月 ワンポイントリハ
～ここだけはおさえよう～
今回のテーマ

「膝関節痛予防体操」



理学療法士
池崎 大悟

最近、立ち上がりや階段を上る時に膝が痛いなど、膝関節に痛みや違和感を覚える人が増えています。

【予防体操】

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ②両膝を持ち上げ、5秒間程度停止した後、ゆっくりと下ろす。

※①②動作を10回程度繰り返す。

詳しいことは、池崎・西まで。

新入スタッフ紹介 《介護職員》



有田 丈昭
(ありた たけあき)

8月より入職致しました有田と申します。
以前も福祉関係に6年勤務しておりましたが、通所勤務は初めてで慣れない事も多くあると思います。ご利用者様の支援やお役に立てるよう一生懸命頑張りますので、宜しくお願い致します。

令和5年9月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 注目
					リズム体操	スペシャルタイム
3	4	5	6	7	8	9 注目
お休み	体力測定ウィーク! 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します!					スペシャルタイム
10	11	12	13	14	15	16 注目
お休み	♪ リズム体操 ♪ 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ					スペシャルタイム
17	18	19	20	21	22	23 注目
お休み	おじゃめでポン! 集中力・指先を使い、脳を活性化!		敬老会 旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!		スペシャルタイム	
24	25	26	27	28	29	30 注目
お休み	下肢・体幹筋力増強 ウィーク! 足や体の筋肉を鍛え、転倒しない体を一緒に作りましょう!					スペシャルタイム

<<新型コロナウイルス感染症対策>>

8月のお盆連休で、ご家族親戚の方々の帰省移動が多く、全国的にコロナ感染が増加傾向にあります。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。
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。

