

猛暑対策！かき氷を食べ冷んやり



注目、今年もとても暑い日が続き美味しいかき氷を提供致しました。「イチゴ味、オレンジ味、抹茶味」の中から皆様自分好みのかき氷を選ばれ童心に帰ったかの様に食べられ一時の涼を楽しまれました。

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
西 美幸

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片膝を真っ直ぐ伸ばし、5秒間程度停止した後、ゆっくりと下ろす。

※②動作を両側10回程度繰り返す。
詳しいことは、池崎・西まで。

注目 イベント紹介！

祝！敬老会

9月13日(金)に敬老会を開催致します。今年22名の長寿者を表彰予定です。大正、昭和、平成、令和と一世紀以上に渡り頑張っておられた皆様のご健康とご多幸を願い、盛大に表彰式を執り行う予定となっております。これからも長寿日本一を目指して行かれる様職員一同お手伝いをさせて頂きたいと思っております。

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7 注目	
お休み	新聞 ゲーム 頭脳と指の力を鍛えます！		脳レクレーション ウィーク		スペシャル タイム		
8	9	10	11	12	13	14 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！		☆体幹運動☆ 体の内側を鍛えましょう		祝 敬老会 スペシャル タイム		
15	16	17	18	19	20	21 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	
22	23	24	25	26	27	28 注目	
お休み	新聞 ゲーム 頭脳と指の力を鍛えます！		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	
29	30	脳トレ ウィーク					
<p>《 コロナウイルス・インフルエンザ対策 》</p> <ul style="list-style-type: none"> 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時は2重マスクがおすすめです。 <p>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。</p>							

