



はなぞのケアセンター
Hanazono CareCenter

デイ通信

大満足！絶品・大人のお子様ランチ風！



懐かしい♡
味もgood👍



次は国旗も立てな
きゃねー

5/5、【子供の節句】には昔懐かし
お子様ライス風、味と共に、見た目の
懐かしさを楽しんでいただきました。
次回は忘れず、ピラフに国旗
立てますね～。(^^♪

6月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「サルコペニアと
フレイル予防」



理学療法士
池崎 大悟

サルコペニア…加齢によって筋肉量が減少した状態。
フレイル…予備能力低下に伴い心身が衰えた状態。
【予防の三本柱】
栄養：筋肉を作るためのタンパク質を積極的に摂る。
よく噛んで、多品種の食品で栄養を摂る。
身体活動：掃除家事などの生活活動を続ける。
歩く、スクワットなどの運動をする。
社会参加：趣味を大切に、人との交流を楽しむ。
この3つの要素を生活の中に取り入れて、
元気でいられる時間（健康寿命）
を延ばしたり、回復させていきましょう。
※詳しくはリハビリスタッフに
お尋ねください！

島原弁クイズ

注目

海の向こう島原に関する問題です。
①～④は良く使われる島原弁です。
それぞれどういう意味でしょうか？

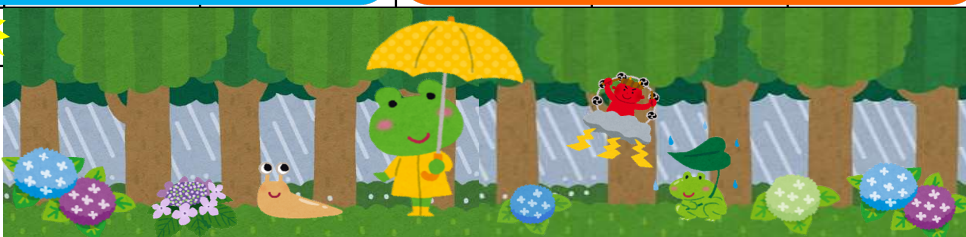
- ① やっちゃ
- ② わっじょん
- ③ おっじょん
- ④ がんば



★昨年、長崎県島原市に新しい法人施設、
『アミスヴィラ森岳』が仲間入りしました。
今後、島原とのいろいろな交流の場を
作っていきたいと思います♡

令和7年6月

活動予定

日		月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4		5		6		7	
 ♪音楽体操♪ 歌いながら体を動かしましょう♪ 						 脳レクレーション ウィーク 							
8		9		10		11		12		13		14	
お休み		 新聞棒体操♪ 新聞を使って色々な場所を鍛えます 											
15		16		17		18		19		20		21	
お休み		 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 											
22		23		24		25		26		27		28	
お休み		お手玉トレーニングウィーク 《脳機能改善を促します》 						 リズム体操 楽しみながら体を動かしましょう♪ 					
29		30		注目 									
お休み													
 ＜＜感染予防に気をつけましょう♪＞＞ ぽかぽか陽気の日もあれば、急に寒くなる日もあって、体調をくずしやすい季節ですね。そんな時こそ、手洗い・うがいをしっかり続けて、元気に過ごしていきましょう！はなぞのケアセンターでは、これからも皆さまが安心して過ごせるよう、感染予防に取り組んでまいります。 													



はなぞのケアセンター
熊本市西区花園7丁目25-23
TEL 096-359-3399

法人ホームページへの
アクセスはこちらから

