



Hanazono Care Center 令和4年4月号

はなその小規模便り



満開のうめが咲きました♪



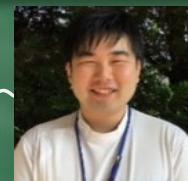
おいしいたこ焼きが出来ました！！

美味しく出来ましたよ♪



4月 ワンポイントリハ

～ここだけは押さえよう～



今回のテーマ

今回は4つのトレーニングマシンの紹介です。

- ①ローイング(手を引き胸を張る運動)
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の猫背(円背)を改善。
- ②ヒップアブダクション(両足を広げる運動)
骨盤の安定性を高め、立位時のふらつきを解消。
- ③レッグエクステンション(膝を伸ばす運動)
太腿を強化。階段の昇り降り、歩行が安定。
- ④レッグプレス(足を伸ばす運動)
下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない動作の強化。特に重要な種目である。

理学療法士 池崎 大悟

お知らせとお願い

いまだに、新型コロナウイルス感染の猛威に悩まされる日々が続いております。皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。皆様にも引き続き、

①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」

②「県外への行き来や接触」の確認を行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。



4月のお役立ち？春にまつわる知っトク情報

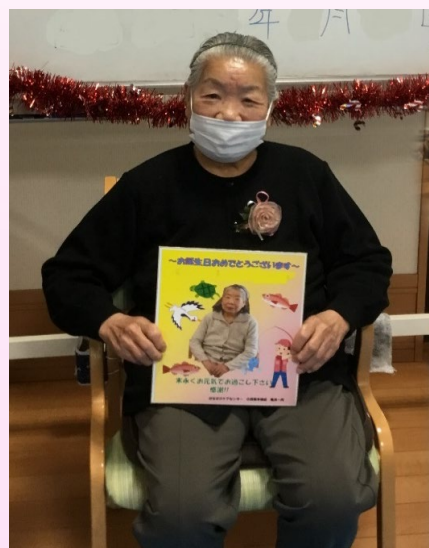
●1年のはじまりは「1月」。なのに、なぜ新年度は「4月はじまり」？
これには諸説あるものの、どうやら“日本の産業構造”と密接な関係があるらしいのです！
はじまりの季節、春。そのワケは、実は“秋のお米”にあった?!
江戸時代の末期。時代劇でよく見られる“年貢”のイメージ通り、税収の源といえば“お米”でした。
とはいえ、お米や農産物をそのまま税金として国に納めるわけにもいきません。そのため、
→秋に収穫したお米などを売ってお金に
→税金が納められる
→納められた税金を元に予算が組まれる
.....という流れになるのですが、これでは“新しい予算による新しい1年”を1月から始めるのには、無理があった様子。
そこで、「4月はじまり」となったんだそうです。



今年は玄関に飾りつけまし



誕生日おめでとうございます♪



4月行事の予

- ・誕生会
- ・花見
- ・創作活動



はなそのケアセンター

〒860-0072

花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

<http://www.kumamotokousei.jp>

