



HANAZONO CARE CENTA 令和4年9月

はなその小規模便り



野菜の収穫



収穫野菜は、
とっても美味
しかったよ♪

日中の様子



今年の敬老会



9月 ワンポイントリハ
～ここだけは押さえよう～



理学療法士 藤本 涼介

●ロコモティブシンドロームとは？
運動不足により「立つ・歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうことです。

●スクワット（ゆっくり）
* 5～10回を1日3回
肩幅より少し広めに足をひらき、つま先をやや外に向けます。
おしりを後ろに引いて、腰を落としましょう。
※膝がつま先より前に出ないように注意する



お知らせとお願い



・コロナ感染ウイルスの脅威も治まりを感じさせないなか、現在、熊本県でも1日の感染者が日増しに増加傾向にあり、改めて一人一人の感染への対策、意識が大切になってきています！！
皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、

- 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」の確認を引き続き行わせて頂きます。また、はなそのケアセンター施設関係者でコロナ陽性の確認がされた際は、お休みなど依頼をすることがありますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願致します。

実践しよう！スマートライフ

改めてコロナ予防の取り組みを確認しましょう！

大切なことはウイルスを体に取り込まないことです。手についたウイルスを石鹸による手洗いで洗い流したり、アルコール消毒で不活化をすることが最も有効な感染対策に繋がります！

手洗いのタイミング

- ①トイレ使用后
- ②マスクを外したり、鼻をかんだ後
- ③外から戻った後
- ④食事や調理の前
- ⑤多くの人が触れる所に触った後

手洗いが
出来ない場合には
アルコール消毒
を行いましょ！



てをあらおう

9月の予定

- ・敬老会
- ・誕生会

はなそのケアセンター
〒860-0072
熊本県熊本市西区花園7丁目25-23
TEL: 096-359-3399
FAX: 096-359-3330
<http://www.kumamotokousei.jp>