

誕生会



バッティングゲーム

鈴カステラ作り



雛祭り



お知らせとお願い

コロナウイルス感染に關しまして、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」
- ③「マスクの着用」

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、宜しくお願ひ致します。

4月 ワンポイントリハ

今回のテーマ
「マシントレーニングについて」

理学療法士 池崎 大悟

今回は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。

4月の雑学

昭和の日／4月29日

ゴールデンウィークのはじまりとなることも多い昭和の日。憲法によって「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧(かえり)み、国の将来に思いをいたす」日として定められている国民の休日です。

昭和の日の由来

昭和天皇の誕生日であったことから、昭和の日となりました。実は、これまでに名称などが3回も変更になっています。最初は昭和天皇が即位されていたころ、「天皇誕生日」という祝日でした。その後、1989年に昭和天皇が亡くなられた後は「みどりの日」という祝日になります。さらに2005年の法改正によって「昭和の日」と改められ、みどりの日は5月4日に移動しています。



4月の行事予定

- ・誕生会
- ・創作活動
- ・花見

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>