



Hanazono Care Center 令和5年5月号

はなぞの小規模便り



桜の下で記念撮影



お花見



日中の様子

色々な物を使って、
手先の運動を行いました！



5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ニューステップ（両手足を歩くように動かす）
より歩行に近い形での有酸素運動が行えます。
- ②リカンベントフルバイク（手も一緒に動かせる）
体力や筋肉の持久力を高めることができます。
足も手も動かせるため全身運動になります。
- ③ホットリズミン（あたため）
筋肉を柔らかくし、痛みを緩和します。
また、振動によりリラックス効果もあります。
- ④フレックスチェアー（骨盤の運動）
骨盤を前後左右に動かすことでお腹や腰回りの
筋肉が働き、腰痛改善も期待できます。



お知らせとお願い



新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、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」の確認を引き続き行わせて頂き、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。



5月の雑学&豆知識クイズ問題



第1問 5月4日は「みどりの日」です。ではなぜ緑の日という名前がつけられたのでしょうか？

- 1. 緑が生茂る季節だから
- 2. 昭和天皇が自然を愛していたから
- 3. 緑さんという女性が何かを発明した

第2問 ゴールデンウィークは、以前は別の名称で呼ばれていました。それは一体なんなのでしょうか？

- 1. うさぎ跳び連休
- 2. 縄跳び連休

第3問 5月は旧暦で「皐月(さつき)」と言いますが、5月はあることを行う時期であったため皐月という名前になりました。それ一体なんなのでしょうか？

- 1. 芝刈り
- 2. マグロ漁

答え ① ②③④ ⑤ ⑥⑦⑧ ⑨ ⑩⑪⑫

今月の行事予定

おやつ作り
誕生会
消防訓練



はなぞのケアセンター
〒860-0072
熊本市西区花園7丁目25-23
TEL: 096-359-3399
<http://www.shunkokai.jp>

