

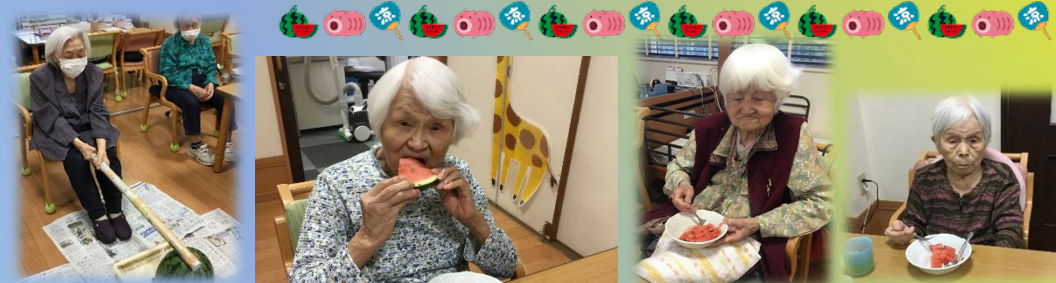
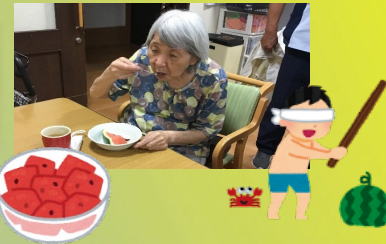


HANAZONO CARE CENTAR 令和5年9月号

はなぞの小規模便り



すいか割り



祭 柿原納涼盆踊り大会



9月 ワンポイントリハ
~ここだけはおさえよう~
今回のテーマ



理学療法士
池崎 大悟

「膝関節痛予防体操」

最近、立ち上がりや階段を上る時に膝が痛いなど、膝関節に痛みや違和感を覚える人が増えています。

【予防体操】

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ②両膝を持ち上げ、5秒間程度停止した後、ゆっくりと下ろす。

※①②動作を10回程度繰り返す。

詳しいことは、池崎・西まで。



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。



9月の雑学を知って秋を迎えましょう

旧暦の9月は「長月(ながつき)」

旧暦の9月の月名は「長月」。

諸説あるのですが、「夜長月」が由来というのが有力。

旧暦の9月は現在の暦では10月~11月上旬にあたるため、確かにだいたい「夜が長くなる」頃といえますよね。

ほかに「長雨月」や「稲刈月」などが由来という説もあるそうです。



9月といえば、まず最初にやってくるのが9月1日、防災の日。

これは1932年9月1日に発生した関東大震災にちなんで記念日とされたもので、日本では台風がやってくることの多い時期でもあることから、「災害への意識を忘れないように」ということで制定されたそうです。

防災の日は一年に一度、家や会社の「防災グッズ」を見直す日と設定しておくのもおすすめです。

災害がないに越したことはありませんが、長く保管しておくものと劣化するものもあつたり、非常食の類は消費期限も気になるところ。何かあってからでは遅いので、ぜひ「9月1日は防災チェックの日」として、確認して備えてくださいね。

9月の予定

- ・敬老会
- ・誕生会



はなぞのケアセンター

〒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.shunkokai.jp

