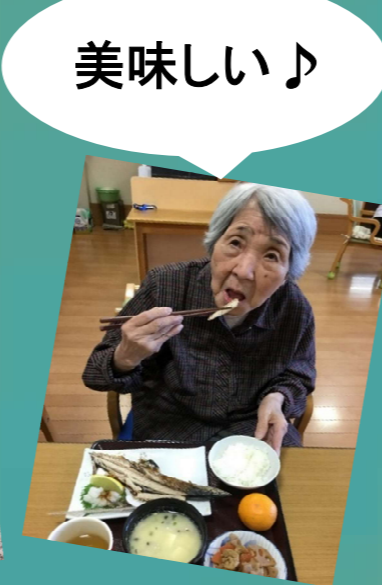




はなその小規模便り



食欲の秋！！



美味しい♪



手作り！！
からいも饅頭



防火訓練



12月 ワンポイントリハ ～ここだけは押さえよう～



池崎 大悟
(理学療法士)

「安全な椅子への座り方」

椅子に勢いよくドスンと座ってしまうと**圧迫骨折**や**転倒**などの危険性が高くなります。ゆっくり座ることでその危険性が低くなり、また脚の運動にもつながります。

＜安全に座るポイント＞

- ・座る前に椅子と自分の位置を確認する。
- ・掴まれるもの、もしくは自分の膝に手を置きゆっくり腰を落とす。
- ・立ち座りしやすい高さの椅子を選定する。

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。



12月の雑学&豆知識クイズ



第一問 年末に大掃除をするのはある歴史的な理由があります。それはなんですか？

1. 悪い空気を新年に連れて行かないため
2. 国が「年末は大掃除を行うこと」と定めたため
3. お正月の神様を失礼のないようにお出迎えするため

第二問 12月には1年で一番日が短いとされる「冬至」があります。

冬至の日はある果物をお風呂に入れるのですが、何の果物でしょうか？

1. ゆず
2. みかん
3. りんご

答え

- 1 罎二箒
2 罎一箒



今月の行事予定

- ・誕生会
- ・クリスマス会
- ・忘年会



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.shunkokai.jp>

