



Hanazono Care Center 令和6年2月号

# はなその小規模便り

## 三社参り



## 新年会

2024



## 福笑い



## 2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)

### 「肩関節痛に対する運動」

年齢を重ねると関節自体が狭くなります。さらに痛みがあると関節を動かさなくなり、「筋肉が固まる」→血液循環が悪くなる→痛みで力が入らない→動かさなくなる→「筋肉が固まる」といった悪循環に陥ります。

【運動】

- ①肩の上げ下げ 10回
  - ②肩回し 前後各10回
  - ③肘まで体に付けて両手を外側に開く 10回
  - ④腕を伸ばして体の横から上まで挙げる 10回
  - ⑤腕の力を抜いてぶらぶらする 10秒間
- ①～⑤を1日に2～3セット

※痛みがない範囲で無理なく行っていきましょう。



## お知らせとお願い

・新型コロナウイルスやインフルエンザ感染者が増加しています。皆様には、日頃よりご協力ありがとうございます。今後も感染対策の一環と致しまして、

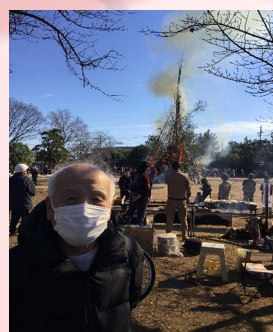
- ① 「ご家族の体調」
  - ② 「県外への行き来や接触」
- の確認を引き続き行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供、また家庭内でも手指消毒や手洗いなどのご協力をお願い致します。



## 書き初め



## どんど焼き



## 2月の雑学・豆知識



### ①節分になぜ豆をまくのか

節分といえば、炒った大豆をまく豆まきです。なぜそもそも節分には豆をまくのでしょうか。豆は「魔(ま)を滅(め)する」という言葉遊びのような願いが込められ、豆を投げるようになったのです。

### ②豆まきを免除される人がいる

通常豆まきは誰でも行うものですが、実はそれをしなくても鬼が来ない、つまり免除される人がいます。それは「渡辺」という名字を持つ人達です。

その理由は、大昔の酒天童子の伝説から来ています。

酒天童子を退治した武士たちの中でも、渡辺綱は特に強靱な精神と肉体を持ち、その名前を引き継ぐ子孫たちは豆をまく必要がないというものです。

## 今月の行事予定

- ・バレンタイン
- ・誕生会
- ・節分



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

