



**チョコバナナ作り**



甘くてとっても  
美味しい！

**誕生会**



**梅林見学**



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。  
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。  
②ニューステップ  
手足を一緒に動かすことで、全身運動になる。  
心臓を強くする効果もある。  
③ホットリズミ  
筋肉をほぐしたり、痛みを和らげる効果あり。

**お知らせとお願い**

コロナウイルス感染に関しまして、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、宜しくお願い致します。

**4月の雑学**

**タケノコは野菜なの？**  
成長すると硬い竹になることから、タケノコは野菜ではないと思われがちですが、実はイネ科の野菜なのです。  
茎がストロー状になっていることがイネ科の特徴なので、竹がその仲間であることがうかがえますよね。  
ちなみに、タケノコは産毛の生えた茶色の皮に覆われていますが、成長と共にこの皮が一枚一枚剥がれ落ちていきます。  
そしてこの皮がすべて剥がれ落ちる時には『竹』となっているそうです。

**4月の行事予定**

- ・誕生会
- ・創作活動
- ・花見

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>

