



Hanazono Keasenntar 令和 7年 9月号

はなその小規模便り



柿原盆踊り大会



地域の方と楽しいひと時を過ごしました♪



8月誕生会

水害訓練



8月豪雨もあり、改めて訓練の大切さを実感しました！！



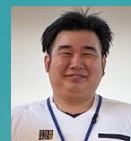
9月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「膝関節の運動について」

【必要性】

運動不足・体重増加・姿勢の崩れにより膝への負担が増し、動かなくなり筋力が衰えるという悪循環が起こります。

【運動方法】

- ①片足を伸ばし、5～10秒キープ。
ゆっくりと元に戻し、反対も行う。
目安：左右10回ずつ、2～3セット行う。
- ②踵を上げてそのまま3秒キープ。
ゆっくりと踵を下ろし、反対も行う。
目安：左右20回 3セット行う。



ポイントなど、
詳しくはリハスタッフまで！

理学療法士
池崎 大悟

『お知らせとお願い』

熊本県内では今後も感染症の流行が懸念されています。
当事業所では、皆さまに安心してご利用いただけるよう、引き続き感染予防に努めてまいります。
ご家族の体調や、周囲の感染状況のご確認を引き続きお願いしております。



『ご理解とご協力のほど、
よろしくお願いいたします。』

『あわせて、熱中症予防として、
こまめな水分摂取と室温に
気を付けて暑い日々を
乗り越えましょう！！』

9月のコラム

前回に引き続き、「島原方言クイズ！！」パート4をお届けします(^^)/
是非、皆さんと楽しく考えてみてください♪
答えは9月のレクリエーションで発表します。
気になる方は職員まで(^^)/

さて、どういう意味でしょうか？

①いっぴゃ

例：食べ物*を*いっぴゃ持ってきて下さい

②きもんのわかる

例：ニヤッと笑うな！きもんのわかる！

③しょたくれる

例：何事もうまいかずしょたくれる



【9月の行事予定】

- ・創作活動
- ・敬老会
- ・運営推進会議
- ・誕生会

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>

