

みねのさと
通信

2020/8月

第189号

発行日 令和2年8月発行

足のリハビリに特化したデイサービス



げんこう

GENKO



3時間コース

今日のストリッチ

●手と腕の運動

2回繰り返す

2回繰り返す



はじめの姿勢



手を強く握る



手と指を大きく開く



力を抜いて手を振る



脇をしめて肘を引く



手を前に押し出しながら腕を伸ばす



リフレッシュ効果



肩こり予防



8月

ふくらはぎ健康法
機能訓練体操

日	月	火	水	木	金	土
						1 ふくらはぎ
2	3 ふくらはぎ	4 ふくらはぎ	5 ふくらはぎ	6 機能訓練	7 機能訓練	8 機能訓練
9	10 休日	11 機能訓練	12 機能訓練	13 お盆休	14 お盆休	15 お盆休
16	17 ふくらはぎ	18 ふくらはぎ	19 ふくらはぎ	20 ふくらはぎ	21 ふくらはぎ	22 ふくらはぎ
23	24 機能訓練	25 機能訓練	26 機能訓練	27 ふくらはぎ	28 ふくらはぎ	29 機能訓練
30	31 ふくらはぎ					

今日のお誕生日



8日♡U様 (79歳)

お祝い

今日(夏)の
アロマテラピー



ペパーミント

鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせてくれます。無気力や抑うつを改善する精神安定化作用もあります。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。