

みねのさと

通信

2020/10月

第131号

発行日 令和2年10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

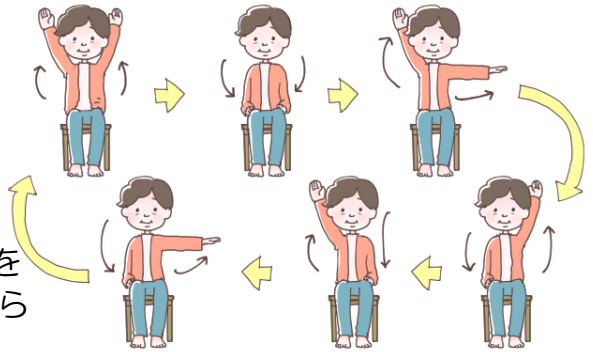


3時間コース

今日のストリッチ

- ① 両手をあげる。
- ② 左は3拍子、三角を描く。まずは、左だけ3拍子の練習。
- ③ 右は2拍子、上下に線を描く。右も。
- ④ 両手を上げた状態から、左は3拍子、右は2拍子の動きを同時に行う。まずは、「1.2.3.4.5.6」と6まで数を数えながら指揮の動きを行う。
- ⑤ 6の時点で両手が最初の状態に戻っていたら成功。

①両手を上げる ②両手を下げる ③左手は横にスライド
右手は上げる



⑥左手は横にスライド 右手は下げる ⑤左手は下げる 右手は上げる ④左手は上げる 右手は下げる

ふくらはぎ健康法/機能訓練

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

※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。



今日のお誕生日

7日♡I様 (67歳)
10日♡O様 (73歳)
23日♡S様 (87歳)

今日(秋)の
アロマテラピー
~嗅覚からの脳活性~



オレンジスイート

消化器系の不調に働きかける最もいい精油のひとつです。リラックスし、エネルギーの循環を促す作用があります。オレンジは、考え方に柔軟性を与え、楽観性と楽しむ感情を与えてくれます。