

みねのさと

通信

2020/11月

第132号

発行日 令和2年11月発行

足のリハビリに特化したデイ



げんこう



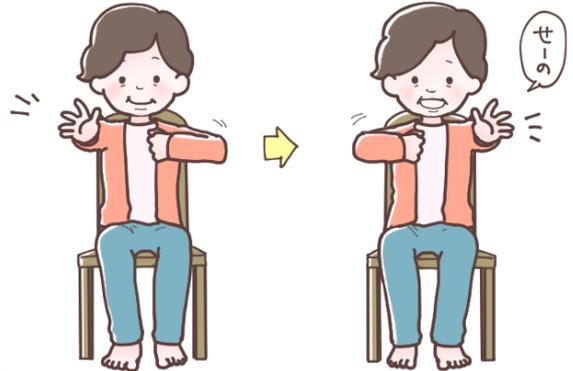
3時間コース

今日のストリッチ

- ①左手をグーにして胸に当てる。
- ②右手はパーにして前に突き出す。
- ③「せーの」と声をかけて、左手はグーからパーに変えて前へ突き出す。同時に右手はパーからグーに変えて胸に当てる。
- ④かけ声をかけて元に戻る。これを繰り返す。

①左手をグーにして胸にあて、右手はパーにして前に出す

②「せーの」で左手はパー、右手はグーで胸にあてる



ふくらはぎ健康法/機能訓練

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

今日のお誕生日

26日♡ K 様 (85歳)
28日♡ I 様 (79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。