

みねのさと

通信

2020/12月

第133号

発行日 令和2年12月発行

足のリハビリに特化したデイサービス



げんこう

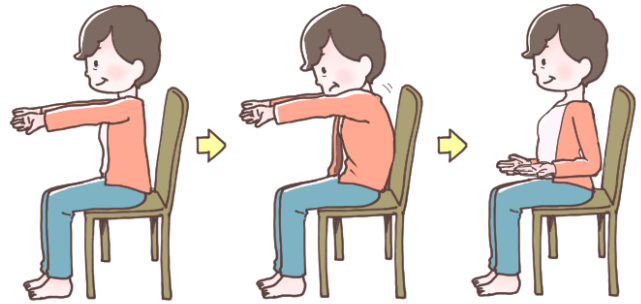
3時間コース



今日のストレッチ

1. 椅子に座り、手の甲を合わせるように前方へ突き出す。
2. 手の甲を合わせた状態で、息を吐きながら、背中を丸める。
3. 手のひらを天井へ向け、肘を90度に曲げて後方へひく。同時に息を吸いながら、背筋を伸ばす。肩甲骨と肩甲骨を引き寄せるイメージで。
4. 1～3を10回繰り返す

- ①手の甲をあわせて前に出す
- ②息を吐きながら背中を丸める
- ③手のひらを天井に向け、息を吸いながら肘を直角に曲げて後ろに引き背筋を伸ばす



10セット



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 ふくらはぎ	4 ふくらはぎ	5 ふくらはぎ
6	7 機能訓練	8 ふくらはぎ	9 ふくらはぎ	10 機能訓練	11 機能訓練	12 機能訓練
13	14 ふくらはぎ	15 機能訓練	16 機能訓練	17 ふくらはぎ	18 ふくらはぎ	19 ふくらはぎ
20	21 機能訓練	22 ふくらはぎ	23 ふくらはぎ	24 機能訓練	25 機能訓練	26 機能訓練
27	28 ふくらはぎ	29 休日	30 休日	31 休日		



今日のお誕生日

6日♡ O様 (90歳)
14日♡ M様 (87歳)

今日(秋)のアロマセラピー
～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。

※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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。