

みねのさと

通信

2021/10月

第143号

発行日 令和3年10月発行

足のリハビリに特化したデイサービス

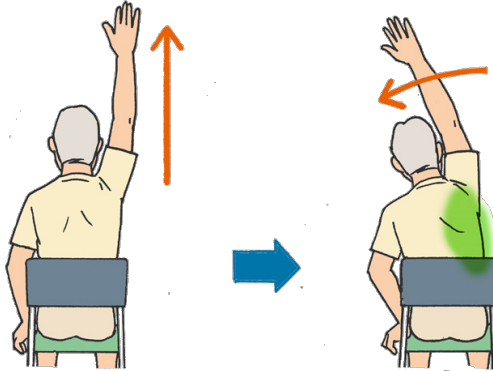


げんこう

3時間コース



広背筋に対するストレッチ



1 椅子に腰掛け右手をできるだけ高くバンザイし胸を張ったまま、体を真横に倒していきます。

2 倒した反対側の脇腹あたりにストレッチ感がでてきたら、心地よいところで止め、20秒数えます。

3 終わったら反対側も行い、それぞれ2～3セット実施。

10月

ふくらはぎ健康法/ストレッチケア

日	月	火	水	木	金	土
					1 ふくらはぎ	2 ふくらはぎ
3	4 ふくらはぎ	5 ふくらはぎ	6 ふくらはぎ	7 ふくらはぎ	8 ストレッチ	9 ストレッチ
10	11 ストレッチ	12 ストレッチ	13 ストレッチ	14 ストレッチ	15 ふくらはぎ	16 ふくらはぎ
17	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 ストレッチ	23 ストレッチ
24/ 31	25 ストレッチ	26 ストレッチ	27 ストレッチ	28 ストレッチ	29 ふくらはぎ	30 ふくらはぎ

今日のお誕生日



7日♡様 (68歳)
10日♡O様 (74歳)
27日♡F様 (84歳)

今日(秋)の
アロマテラピー
～嗅覚からの脳活性～



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。ご了承いただけますようお願い申し上げます。