

みねのさと

通信

2021/11月

第144号

発刊日 令和3年11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



今日のストリッチ

1. いすに腰掛け、こぶし2つ分くらいに丸めたタオルを、^①左右のひざの間に挟みます。
2. 丸めたタオルを押しつぶすように内側に向けてひざに力を入れ、その状態を5秒間保ちましょう。
3. ②の動作を10回繰り返します。



11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 祝日	4 ふくらはぎ	5 ふくらはぎ	6 ふくらはぎ
7	8 ストレッチ	9 ストレッチ	10 ストレッチ	11 ストレッチ	12 ストレッチ	13 ストレッチ
14	15 ふくらはぎ	16 ふくらはぎ	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	22 ストレッチ	23 祝日	24 ストレッチ	25 ストレッチ	26 ストレッチ	27 ストレッチ
28	29 ふくらはぎ	30 ふくらはぎ				

※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。

今日のお誕生日



1日♡M様 (98歳)
21日♡E様 (88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、樂觀性と楽しむ感情を与えてくれます。