

等々力の家デイ新聞

担当 外池

平成28年9月

残暑お見舞い申し上げます。
八月も終わりに近づき立秋とはいえ、連日の猛暑にいささか参っておりますが、皆さまにはいかがお過ごしでしょうか。
残暑厳しき折り、どうぞご自愛くださいますようお願いいたします。



今月はイベント満載。すべて載せる事が出来ませんでした。ごめんなさい。

スイカ大好き。丸ごと食べちゃおっと。



第4回スイカ割り大会



右、左？
どっち。
教えて。

天下無双の構え。
えい！ ヤッター

甘いスイカだね。もう
1個ちょうだい。

市大琴部演奏会



琴の音色は心が落ち着きますね。
私も習おうかな。

都市大茶道部



茶道とは？
ワビ・サビの世界じゃ！
心豊かに茶を楽しむのじゃ。
利休

ギター演奏会

いつ聞いても、
渋いですね～。
息もピッタリ。良
かったです。

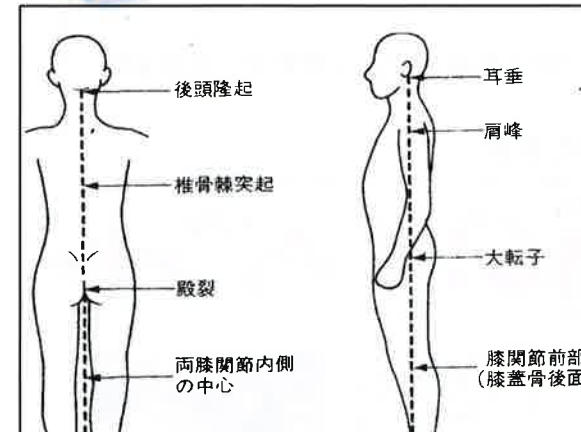
バリン演奏会

こんにちは。ナー
ス川口です。
バイオリン美しい
音色ですね。
私と同じで繊細。
ウン～

機能訓練：理学療法士 高江洲の健康ワンポイントアドバイス



前号は都合によりお休みして申し訳ございませんでした。
今号からまた宜しくお願いします。



今月のワンポイントアドバイス。

リハビリ中によく「私 腰曲がっていない。？」とか「私 真っ直ぐ立ててる？」と聞く方がいらっ
しゃいます。
そこで今回は我々が姿勢を見る時にどこを指標
にしているかをお伝えします。
まず背面から見て後頭部の骨(首の真上)、背
骨のライン、お尻の割れ目、左右の足のうちくる
ぶしの間に重心が通っているか。

両内果間の中心

外果の前方

皆さん時々ホームページを見て下さい。
私の可愛らし写真が載っていますよ。
これはスイカが大きいのではなく、私の
顔が小さいのです。ウツリ～

趣味・サークル活動、募集していま
す。ハーモニカの先生とのコラボよ
かったですね。腕をみがいてまたよ
ろしくお願いします。

1	谷	三	321	(16.05Km)
2	高	一	155	(7.75k)
3位		共子	105	(5.25km)