

マイホームはるみ便り

発行元 中央区立高齢者在宅サービスセンター
マイホームはるみ

住所 〒104-0053 東京都中央区晴海1-5-1
電話 03-3531-7635 FAX 03-3531-7625

令和2年1月号

<https://www.foryou.or.jp/>

クリスマスジャズコンサート♪



年に1度のジャズコンサート！！
江東ジョイスプリングスの皆様が素敵な
クリスマスの名曲を数々と披露して下さい
ました♪来年も楽しみにお待ちしております！

大道芸人のじっきいさんをお招きして、
楽しいパフォーマンスショーを楽しみま
した♪ハラハラ・ドキドキ・ワクワクの
パフォーマンスは、皆さまへの素敵な
クリスマスプレゼントとなりました！！



クリスマスパフォーマンス！

理学療法士によるリハビリコーナー！【内転筋群】

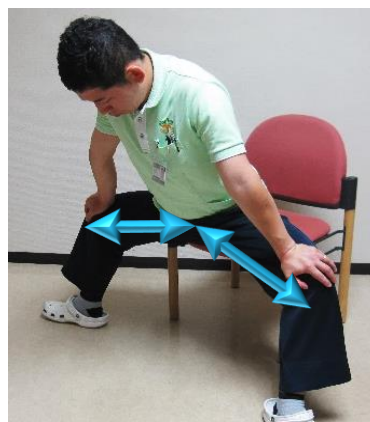
◇内腿の筋肉のストレッチ！◇

背筋を伸ばし、膝を内側から手で押しな
がら体を前に倒します。

【効果】 バランスの改善・むくみの軽減
姿勢の改善

※目標回数(1日) 20秒×2セット

注意点:膝が内側に入らないよう注意しましょう！



現在、当事業所では、ご利用者の活動サポートやお話し相手、特技
披露、職員のお手伝いにご協力頂けるボランティアを募集中です。
はるみデイのボランティア活動にご関心がある方がいらっしゃい
ましたら、下記連絡先までご連絡下さい。よろしくお願ひします。

マイホームはるみデイサービス ☎03-3531-7635 担当：石尾

