

令和1年7月号

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

梅雨の晴れ間にドライブ♪



天気の良い日に有明まで、皆さまとドライブに出掛けました♪
梅雨の晴れ間に「お日様」を沢山浴びて楽しい時間となりました！

先月からはるみデイに新しい職員が入りました！野口あづさ職員です！
「皆さまと仲良くなりたいです！」と日々勉強中です！好きな食べ物：ハンバーグ。
趣味：映画鑑賞。よろしくお願い致します。



新入職員紹介です♪

理学療法士：橋本健太の自宅でできる体操 その③

◇生活必需筋？！膝トレーニング◇

背もたれから背中を離して座りましょう。

後は姿勢が崩れないように膝を曲げ伸ばしするだけです。

10回曲げ伸ばしをした後、膝を伸ばした位置で10秒間止めてみましょう！



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。よろしくお願い致します。

マイホームはるみデイサービス ☎03-3531-7635 担当：伊藤

