

☆☆☆新入職員ご紹介☆☆☆



◇☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆◇

マイホームはるみデイサービスに

佐藤 さやか 職員が新しく加わり
ました♪さわやかな笑顔が特徴です！
そして『令和』が似合います！

趣味：映画を観ること。

好きな食べ物：オムライス・枝豆

「皆さまに“あなたに会いに来たわ”と
言われるように頑張ります！」と、
気合十分です！

どうぞよろしくお願いいたします♪

◇☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆◇

理学療法士：橋本健太の自宅でできる体操 その①

◇◆伸びて背中筋力アップ！◆◇

やり方はとても簡単です！
椅子に腰かけて手を組んだら
後はそのまま天井方向へ伸びるだけ！
ポイントとしては、腰を反らないように
することです。
痛みのない範囲で行うようにしましょう。



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：伊藤

