

令和1年9月号

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

書道教室で“涼”を得て



今年の夏は猛暑日が続き、大変でしたね。書道教室では花火の掛け声の「鍵や」や「よるの星を」といった涼しさを感じさせる字を書いて、心に涼を得ました！

麻雀ができる方が集まり、熱戦が繰り広げられていました！皆さま暑さと時間を忘れて麻雀に集中されていました。楽しい時間は過ぎるのが早いですね★



麻雀で“暑さ”を忘れて

理学療法士によるリハビリコーナー！【三角筋】

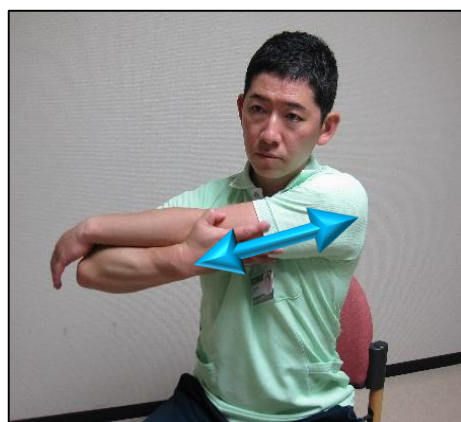
◇ 肩の筋肉のストレッチ！ ◇

- ①片手で反対の肘を持ち
ゆっくり内側へ引きます。
- ②背筋はピンと伸ばします。

※目標回数(1日)

5～10秒×3セット

注意点:体が回らないようにしましょう。



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。よろしくお祈いします。

マイホームはるみデイサービス ☎03-3531-7635 担当：伊藤

