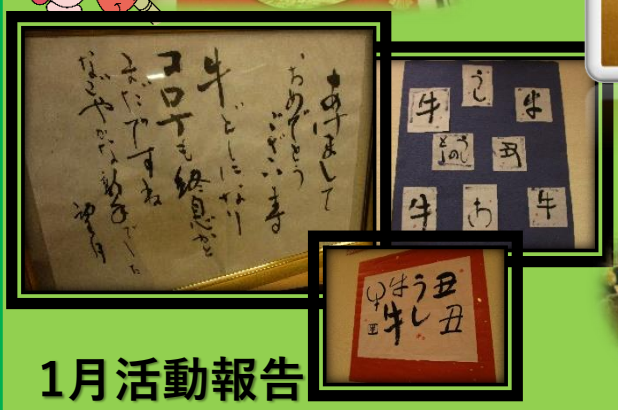
中央区立高齢者在宅サービスセンター
マイホームはるみ便り

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
HOUYUKAI

令和3年2月号　https://www.foryou.or.jp/



1月活動報告

新しい年を迎えましたが、皆様はいかがお過ごしでしたでしょうか。今年の干支「丑」という字は「結ぶ」や「つかむ」という意味もあるそうです。はるみデイサービスにも新しい職員が加わり、ますます皆様との結びつきが良い物になれればと思っております。

年が変わりましたが、まだまだ感染予防は気を抜けないですね。今までのような活動が強いられておりますが、パソコンやテレビ画面を使ってのゲーム等も取り入れております。“間違い探し”や“文字の並べ替えクイズ”等の脳トレに、様々な先生の“いろんな体操”今後 大きなスクリーンも導入予定ですので、より見やすく・聞きやすくなるかと思います。

皆様にとって良き一年になりますよう、職員一同 努めてまいります。

リハビリコーナー

【背柱起立筋】～腰の筋肉のストレッチ～

効果

腰痛予防

姿勢改善

足を開いて座り、背中から丸くなるように前傾しましょう。

目標回数（1日）
5～10秒×3セット

身体を左右へ曲げないように行いましょう