



梅雨入りとなり、湿った空気を肌で感じられるようになりました。
昼夜の気温の変化で、体調を崩しやすい季節でもありますので、
睡眠・水分量・衣類の調整に気を付けてお過ごしくださいね。

～第1回清掃活動～
地域貢献活動委員会のメンバーを中心に、青空の下、清掃活動を実施しました。



～災害時訓練～

施設の設備点検の為、数時間停電があり、その際に、災害を想定した、安全確保・緊急時食事提供方法など訓練を実施しました。夕食は、再加熱システムを使用しないちらし寿司の提供となりました。



～リハビリより～



今回は、太ももの体操をご紹介します。
太ももの裏にある、筋肉を軟らかくすることで「姿勢の改善」や「腰痛の予防」効果があります。また、内ももにある「内転筋」を軟らかくすることで「足のむくみの改善」や「歩幅を広げる」効果が期待できます。梅雨の間、外に出る機会が減るので是非、取り組んで梅雨明けには元気に出かけましょう。

・膝を伸ばして、つま先を天井に向けてるように意識して行います。
・左右共に10秒×6回を目安に行いましょう。
※膝が硬い人は無理に伸ばそうとせず軽く膝を曲げて行いましょう。



・左右共に10秒×6回を目安に行いましょう
※椅子に浅く腰掛けるため転落には注意しましょう。

