



エスペランサ通信

vol.66
3月号

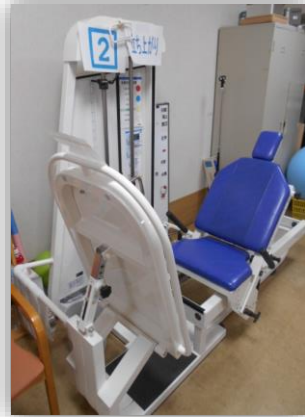
平成31年3月15日

少しずつ暖かい日が増えてきましたが、まだまだ体調には気をつけないといけない季節ですね。衣服などの調整をして、季節の移り変わりを楽しみながら春の訪れを楽しみましょう！

パワーリハビリのご紹介！



両手を後ろに引いて、背筋をしっかり伸ばすための運動です！



太腿を鍛えるリハビリが出来ます！これで安心して立ち上げられます！



お尻周りのリハビリです！これでふらつきなく歩けるようになります！



腹筋と背筋を鍛えます！動くためには体幹の筋力も肝心です！



他にも色々な便利な器具あります



エスカルゴ稼働中！



これが「エスカルゴ」です。両足の筋力・持久力の維持を目的に使っています！エスカルゴには、自力で足を動かさない方でも関節の動きがある程度良好であれば、機械が動かしてくれるという特長があります！

いきいき百歳体操に参加してきました！



いきいき百歳体操とは「住民主体の健康づくり、介護予防への取り組み」です。週に1回程度重りを使った筋力運動の体操を行っておられます。

今回は、セラピストの目線から体操に参加させていただきました。

「正しい体の動かし方がわかりました！」や「筋肉を意識しながら運動することって大事なんですね！」という意見を頂いています。



♡3月3日はひな祭り♡



折り紙を使って「ひなまつりケーキ」を作りました♡
施設のあちこちにあるので探してみてくださいね。

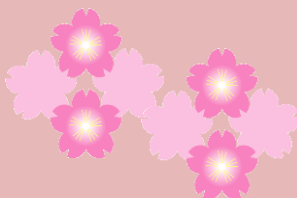


屋上の飾り付けは、もうすぐ春なので一足先に彩りを加えてみました。一年中枯れませんよ！3月3日はお雛様という事で、顔出しパネルを手作りで作成したので、また一度足を運んでみてください。



今後の催事の予定です*都合により変更もあります。

3月13日(水)動物セラピー
3月25日(月)書道クラブ
3月28日(木)生花クラブ
3月29日(金)車椅子ダンス
4月2日(火)工作クラブ
4月3日(水)書道クラブ



今後の上映会予定

3/17 男はつらいよ 寅次郎かもめ歌
3/31 8時だヨ！全員集合 40th記念版
4/14 美空ひばりメモリアル