



ふれあい長寿苑

2月6日（土） ティーパーティー

2月生まれのお誕生会を行いました。今回は、節分にちなんで鬼退治ボーリングを行いました。まずは、各テーブルにペットボトルと鬼の顔となるパーツを配り、ピンとなる鬼を作成しました。その後、三角形にピンを並べゲームスタートです！！みなさん、昔を思い出し大盛り上がりでした。



2月26日（金） 志貴野高校生活文化科 学生来苑

志貴野高校生活文化科3年生の学生さんが来苑されました。手作りマスクと春の壁画、心温まるメッセージを頂きました。壁画には、チューリップや四つ葉のクローバー、ウグイスやイチゴなど春を感じさせる切り絵や折り紙が貼っており、見ているだけで元気がでてきます。ありがとうございました。



ご利用満足度アンケート調査実施について

コロナウイルス感染症が拡大している中、御家族の皆様には面会の制限等でご不便をおかけしております。

当苑では、快適な看護・介護やリハビリテーション等を提供し職員全体が努力する事の指針を目標として年1回アンケートを行っております。日頃感じる施設や職員に対する率直なご意見・ご要望をお聞かせ下さい。

ご記入頂いた用紙は、来苑時に玄関(検温器)横の赤い回収ポストに投函して下さい。遠方などご事情により来苑できない方は郵送でも受け付けております。



肩こりでお悩みの方へ

リハビリ科 PT

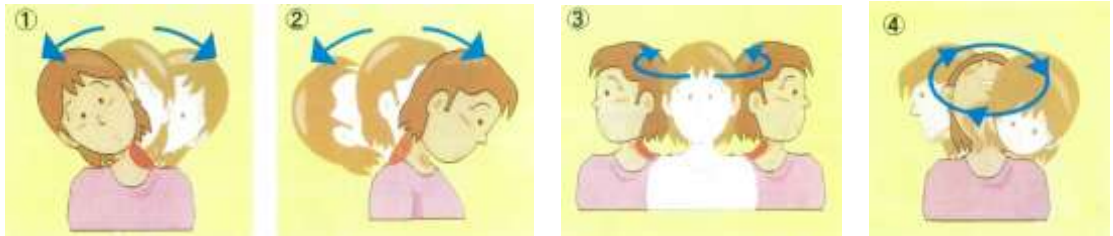
コロナ過で在宅勤務が続き、首・肩こり、頭痛、腰痛など疲労がたまっている人も多いかと思います。今回は『首肩周囲の血行を良くするための運動（頸の運動）』を紹介致します。

肩こり体操 ポイント

- 筋肉の動きを一つ一つ意識しながら行います。
- イスに座ってゆっくりと、大きな動作で行うようにします。
- 時間に余裕がない人は、効果があるものを重点的に行うようにします。

す。

《頸の運動》



- ① 頭の重みを感じながらゆっくりと首を左右交互に倒します。1セット5回
- ② 首を前後に深く倒します。1セット5回
- ③ 首の力を抜き左右にできるだけ首をねじります。左右5回
- ④ 首回し運動 頭を右回り、左回りと大きく回します。各5回ずつ

※ 運動は、ゆっくり呼吸しながら行ってください。

※ お風呂で身体を温めた後にやると、より血液の循環がよくなります。

次回は、『首肩周囲の血行を良くするための運動（肩の運動）』を掲載いたします。



3月誕生者

4月行事予定

24日(土) ティーパーティー

(令和3年3月8日発行)