



# ふれあい長寿苑

## 新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種について

4月中旬より長寿苑におきまして、ワクチン接種を希望する入所利用者65歳以上の高齢者に対して先行予防接種を受けることができます。高岡市より予防接種券が届いておりますので、希望するご利用者様については予診票の記入をお願い致します。事務所までお問い合わせ下さい。

### 3月6日（土） ティーパーティー

今回は、ケーキバイキングを楽しみました。チョコケーキ、玉子プリン、ショートケーキを用意し、お好みのケーキを選んで頂き、飲み物は、コーヒー、紅茶があり、思い思いの飲み物をセレクトして頂きました。ホールには、コーヒーの香りとケーキの甘い香りが漂い、ゆったりとした午後を過ごしました。



### 通所リハビリ

#### 3月3日（水）ひな祭り会

ひな祭り会を行いました。甘酒やお茶を飲みながら、フラワーアレンジメントに取り組みました。



#### 3月16日（火） ティーパーティー

ひな祭りに引き続き、甘酒を飲みながら小物入れを作成しました。小物入れは食品トレーを使用し、和紙を貼り付けながら仕上げていきます。皆さん思い思いの色を貼り、作品の出来栄えに満足そうな表情をしておられました。

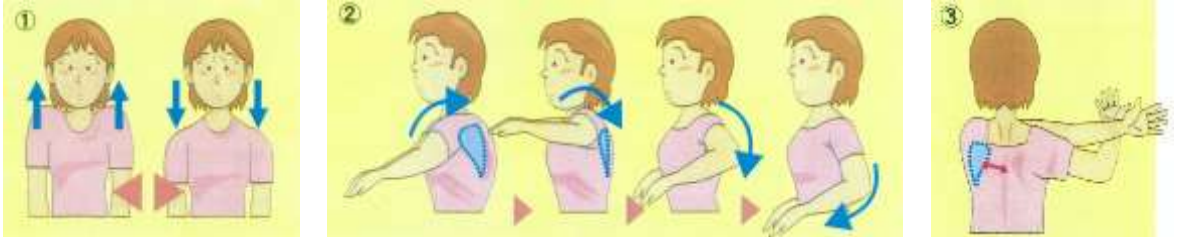


## 肩こりでお悩みの方へ

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（肩の運動）』を紹介致します。

### 《肩の運動》



- ① 両肩を思いっきり上げます。3秒上げたら肩や腕の力を抜いて、両肩をゆっくり下げます。これを5回行います。
- ② 両肩を回します（肩甲骨の回転運動）。肩甲骨を意識して大きく旋回しましょう。前・後ろ回しを交互に4～5回ずつ行います。
- ③ 腕を水平に上げて肘を伸ばし、体を正面に向けたまま、右(左)に回します。左右交互に4～5回ずつ行います。

肩を良くした後は… 良い身体状態の維持(予防)が大切です。肩こりの予防には、長時間の不良姿勢をとり続けない事です！！ 携帯電話の長時間使用を避ける・寝っ転がってテレビを見る・不良姿勢でのデスクワークなどの姿勢は、体に負担をかけるため避けましょ！自分の健康を守れるのは自分自身だけです。未来の自分のために出来る事を今から始めましょう！



## 4月誕生者

## 5月行事予定

15日(土) ティーパーティー

(令和3年4月8日発行)