



ふれあい長寿苑

1月16日（土） 入所 新年会&ティーパーティー

新しい年の初めにあたり、“新年おめでとう、乾杯！！”の掛け声に合わせて、入所者の皆さんで乾杯（ジュース）をしました。その後、獅子舞の絵柄の大きな福笑いを楽しみました。目や鼻のパーツをそれぞれの感覚に任せ、大きなボードに貼り付けていました。「こんなところに目が...」「鼻ちゃ、どこら辺かねえ？」と頭の中で形を考えながら福笑いに参加されていました。



1月6日（水） 通所リハビリ 新年会

午後からデイケア新年会を行いました。甘酒で乾杯し、おせち料理ゲームで新年の雰囲気を感じて頂きました。



1月18、19日（月、火） 通所リハビリ 手作りおやつ

2日間の予定で、白玉ぜんざいを手作りしました。白玉粉に絹ごし豆腐を加え、耳たぶの柔らかさになるまで混ぜます。食べやすい大きさに丸め、火が通るまで湯がいてぜんざいに入れます。程よく甘く、白玉も歯で噛み切れるぐらいの柔らかさで、美味しい白玉ぜんざいが出来上がりました。



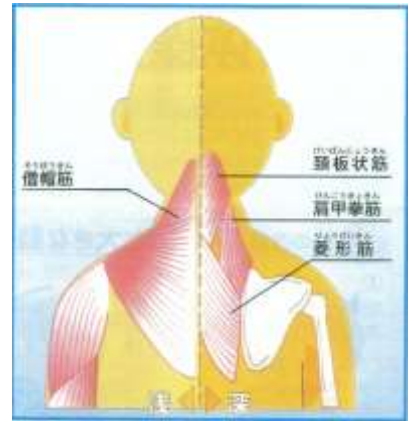


肩こりでお悩みの方へ

リハビリ科 PT

コロナ過で在宅勤務が続き、首・肩こり、頭痛、腰痛などの疲労がたまっている人も多いかと思います。今回は『肩こりの原因について』考えていきます。

頰や肩には、様々な筋肉が重なり合っつき、重い頭を支えたり、腕をつり下げたり、腕を支えて動かします。



肩こりの原因は、寒さ・疲労・運動不足・同じ姿勢を続ける(姿勢不良)・過度なストレスなどです。

これらの原因が首や肩の筋肉を緊張させ、血行障害に陥る事により肩こりが出現します。次回は、首肩周囲の血行を良くする為の運動を掲載いたします。



★リモート面会について★

皆様方には長期間にわたる面会制限など新型コロナウイルス感染症対策にご協力頂き心から感謝申し上げます。

ZOOMによるリモート面会を行っております。利用者様ご家族様が直接会えない日々が続きますがご理解ご協力をお願い致します。面会をご希望される方は事務所までご連絡下さい。

2月誕生者

3月行事予定

6日(土) ティーパーティー

(令和3年2月8日発行)