

もみの木デイケア便り

9月号



介護スタッフより



8 月は色取り取りの茶托を作っていました。

9 月の敬老会で使いますので、楽しみにしててください。



製作では、工作キットを使って十五夜のウサギを作りました。細かい作業に手間取っていましたが、とてもきれいな仕上がりになりました。



9 月のカレンダーは十五夜お月様を製作しました。

色々な素材を使い、風情たっぷりに仕上がりました。

看護スタッフより

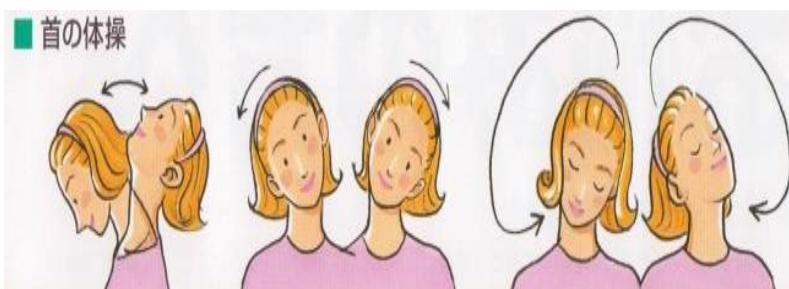
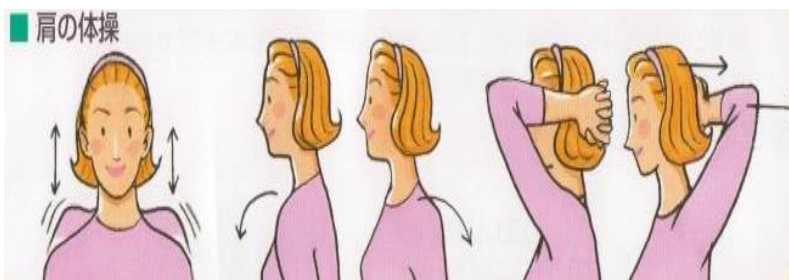
厳しい暑さが続いております。夏の疲れが出やすい頃ですので、夏バテしませんようにご自愛ください。



リハビリスタッフより

今回は、どなたでも一度は経験がある肩こりの解消法をご紹介します。今回の肩こり解消法は、ご自宅でお一人でも座りながら簡単にできる運動です。

また、ご家族の方でも肩こりでお悩みの方がいると思いますのでお試しください。



- ※左記の体操は首の小さな筋肉を動かしますので、ゆっくりと行って下さい。
- ※各動作、1日10回×2セットを目安に行ってください。