

ここから元気通信 4月号

腰痛予防のやわらか体操

理学療法士
寺田



片足を組んでもう片方の足にのせます。

良い姿勢を保ったままゆっくりとお辞儀していきます。

お尻から太ももにかけて伸ばすストレッチです

目安は10秒×2回

スペシャルおやつ週間

ここからキャンパスでは毎月一回スペシャルおやつウィークを開催しております!!

今月は桜が咲くこの季節にぴったりの桜もち最中を召し上がっていただきました。今月も大変好評でした!



ここからスタジオ



ここからスタジオは開設約2か月を迎えることが出来ました。

トレーナーが1時間ほどスタジオ内にてストレッチや脳トレ、道具を使用した体操を実施しており利用者様からは「楽しかった」「意外と難しい」などの声が聞かれています。

キャンパスの毎春のお楽しみ

春の訪れを感じさせるキャンパスの毎年恒例の風景です。



←菜の花 カンヒザクラ→

春は花が咲き乱れる季節です。今まで気にならなかった花が気になったり名前を知りたくなったりしませんか？



～口腔体操～早口言葉を言ってみよう！

ここからキャンパスではおやつタイムの前に口腔体操を実施しています！今回はちょっと難しい早口言葉をご紹介します。誤嚥の予防にもなって、表情も明るくなって一石二鳥です！ぜひ挑戦してみてください！

1. スモモも桃も桃のうち 桃もスモモももものうち
2. 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
3. お綾や 八百屋に お謝り

文芸欄

ははのあじ三人姉妹ひなあられ

己斐 片岡裕恵

年忘れいつまで続く幸が

己斐 長尾照子

首筋のこころもとなき子猫かな

阿品 永野昌人

連弾のややに揃ひて日脚伸び

阿品 澄音

何もせずできないからだいとおしい
満開の花見もできず 窓の外

キャンパス 幽翠

八十路過ぎ 競った友も 杖を突き

キャンパス 文香