

ここから元気通信 6月号

新型コロナウイルスの影響で、外出が減り、運動不足になっている人が多いと問題になっています。運動不足になると血流が悪くなり、疲れやすくなると言われています。自宅でできるストレッチや運動を行い、活動量を増やしましょう！！

★深呼吸



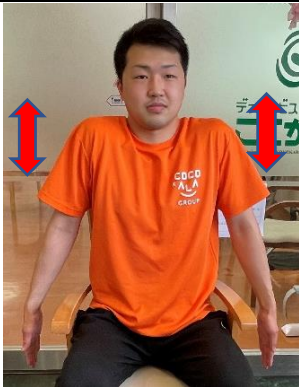
大きく息を吸って、ゆっくり吐き出します。
※姿勢を正して行いましょう。

★かかと上げ・つま先上げ



かかと（つま先）を上げておろします。
※各20回ずつ行いましょう。

★肩の上げ下ろし



両肩を上げて、ストンとおろします。
※3～5回行いましょう。

★足踏み(腕振り)



少し前に座り、腕を振りながら足踏みをします。
※10回～20回行いましょう。

【阿品】

～新入社員の紹介～



4月21日に入社しました作業療法士の加藤大地です。前職では介護職員として勤めてきたので作業療法士としては駆け出しで未熟なところがありますがご利用者様の在宅支援・健康促進につながるサービスが提供できればと考えています。どうぞよろしくお願ひします。

★ここからキャンパス10周年★

ここからキャンパスは令和3年6月1日で10周年を迎えることができました。これもひとえに、日頃から地域の方やご利用者様に支えられたおかげだと感じております。さらに新型コロナウイルスの影響で日々の感染予防対策にご協力ありがとうございます。今後もここからキャンパスの「いつまでも元気にイキイキと生活するために」をテーマに身体機能の維持向上やご自身で立てられた目標の達成に向けて、ここからキャンパスを利用して頂ければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

ここからキャンパス 管理者 田邊 晴由

♪ここから己斐 おやつキャラバン♪

今月のおやつは、宮崎県のチーズ饅頭！！
とてもおいしいと大好評でした☺



（ 文芸欄 ）

ご近所の三軒喪中梅雨入りす

阿品 澄音



万緑を統べ山頂の天守閣

阿品 永野 昌人

人生の半分は寝ていたんだと気づく老

キャンパス 文香

ちいさき射にむち打って登って来ました八十路坂

キャンパス 文香

春風や茶庭に小さき道祖神

キャンパス りつ子

夢抱いて渡り切れるか老の橋

安東 八條 シヅミ

県またぎ長旅車窓山笑う

己斐 片岡 裕恵

茶うす山霧をかぶって三段階

己斐 長尾 照子