



5月 ふれあいだより

新年度がスタートし、早いもので1か月経ちました。職員の異動等によりふれあいの雰囲気少しずつ変わっているように、季節も少しずつ夏へと移り変わっていますね。さて、今月はGWなど行事が多くありますが、新型コロナウイルスの感染予防を強化し実施していきます。ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

今月のまめ知識

【高齢者における運動の効果について】

高齢者でも適切な筋力トレーニングを継続することで筋力増強の効果を得られると言われています。高齢者の場合は筋繊維が傷つきやすく病気やケガ、関節の痛みなどにつながる可能性があります。そのため、個人にあった負荷強度で実施する必要があります。今回は椅子に座ったまま出来る簡単な運動を3つご紹介いたします。



かかと上げ運動



つま先上げ運動



膝のばし運動

※これらは、転倒予防に必要な筋力を鍛える効果があります。
痛みのない範囲で10回を目安に実施してみてください♪

日常生活に知って得する情報を定期的にご紹介いたします♪

😊レクリエーション、お誕生日特集😊



パターゴルフを実施しました



みなさん真剣に取り組みられました。とても盛り上がり、楽しい時間を過ごせました！



今年度の誕生プレゼントは職員も一緒に写った写真を含むフォトフレームをお渡しします。お楽しみに🌸

↑ふれあいの男性メンバーとの写真撮影

＜職員 人事異動のお知らせ＞ 4/1 付で人事異動がありましたのでお知らせします。

- ・責任者 山田 竜也
 - ・他部署より着任 瀬上 知子 川島 紗也香
- よろしくお願いいたします。