

四字熟語 数字編

① □ 日坊主

② □ 臓腑

③ □ 束文

④ □ 人色

⑤ □ 戦錬磨

答え欄 (ここから選んでください)

職員便り(体操編パートⅣ)

お正月に、食べ過ぎていませんか。運動不足解消の手軽にできる体操を紹介いたします。一、ひじ曲げ・つま先上げ



ひじの曲げ伸ばしとつま先の上げ下ろしを同時に行ないます。つま先上げ予防のため、つま先を上げる働きを持つすねの筋肉は特に重要です。(五回を二セット)



二、転倒予防体操
片足を後ろに引きまします。引いた足は膝を曲げ、踵を床につけます。後ろ足のふくらはぎを伸ばして十五秒〜二十秒間静止。左右交互に行います。(三回を二セット)



三、足かかえ体操
片足をゆっくりと胸にかかえるように上げて、五秒保ちます。(左右とも)
この時、背中が丸くならないようにする。(二回を二セット)

【編集後記】

新年あけましておめでとうございます。私事でございますが、今年の抱負は目覚ましのアラームに反応することです。反応することが出来ない今日この頃。いつまでも布団のぬくもりを求めるのではなく、寝ぼけながらも起きて頭の覚醒に努めようと思えます。

(職員 佐野)

こでまりの苑

昭島市美堀町2-14-25
・デイサービスセンター 042-500-6027
・グループホーム 042-544-6088

やまぶきの苑

昭島市松原町2-5-5
・グループホーム 042-500-6481
・法人事務局 042-500-6480

《サービス内容に関する相談・苦情窓口》

在宅サービス部 各事業所

昭島市介護福祉課 042-544-5111(代)

東京都国民健康保険団体連合会 03-6238-0177