

# ひまわり通信 1月号



大寒を過ぎ、寒さが一層厳しくなり、今年は10年に一度の寒波で、大雪の日が続きました。送迎にも影響がでて、皆様にはご迷惑をおかけしましたが、事故なく過ごすことが出来ました。ご理解・ご協力ありがとうございました。  
また、寒くても「ひまわりで運動したい」と言ってくださる事に感謝です(\*^\_^\*)

今月の掲示板は、先月リハビリスタッフがサロンで組合員さんと一緒に勉強した内容を、今度は利用者様と一緒に勉強しました!(^^)!



太ももの前の筋肉は、不活動2日で1%（通常加齢の1年分）  
2週間で7年分年をとったのと同じだけ筋力が低下します。そうならないように毎日こつこつ貯筋が必要です。

早いもので、もうすぐ節分ですね。  
ひまわりにもたくさんの鬼が…  
「鬼は外・福は内」ひまわりにたくさんの福が来ますように…と願って、お互いに協力しながら作りました。  
(\*^\_^\*)



グループに分かれて、午後の体操を行いました。平行棒で立っての体操や、椅子に座っての体操を行いました。どちらも下肢の体操ですが、鍛える部分はぜんぜん違うんですよ(^^♪

## 空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
X	△	△	△	X

入浴はお待ちいただいている状況です。



## \*問い合わせ先\*

通所リハビリテーション ひまわり  
☎ 077-551-6115 担当：木本

介護事業所通信はお休みさせていただきます。