

ひまわり通信 11月号



～段差昇降練習中～

リズムに合わせて、段差昇降。リズムを取りながら同時に足を動かす！しかも時間制限あり。なんとしんどい”(-“-)”

しかし、「私もやってみたい」と皆さんの意欲がすごい！！今回、一番しんどかったのはスタッフ(笑)でしたが、沢山の笑顔で頑張りました(*^^)v



今月の掲示板は、骨盤底筋体操です。骨盤底筋がゆるむと尿もれが起こりやすくなります。立っている時・座っている時、日常生活の中に少し意識して取り組んでみて下さい。

毎年恒例の診療所のインフルエンザのご褒美作り。



今回はハートの形にラムネが入っています。ひまわりの体制が変わり、ほとんど作業の時間がなかったりしてますが、時間を

見つけては作って下さっています。



小さな小さなコスモスが咲きました(^_^♪ すごく丈が短いのですが、こんなに寒くなってきた今でも、元気に日々たくさんのコスモスが咲いてきていますヨ～(*^^)v ぜひ見て下さい。

空き状況

○・・・空きあり △・・・要相談
お気軽にお問合せ下さい。

	月	火	水	木	金
一日	△	○	○	○	△
午前	△	△	○	△	△
午後	○	○	○	○	○

問い合わせ

通所リハビリテーション ひまわり
☎077-551-6115 担当:木本