

卯月

2022年 第22号
オアシス千歳リハビリテイサービス

Lumière douce

～柔らかな ひかり～

待ち遠しかった春がやっと本格的にやってきました。
桜も咲きウグイスも鳴き始めました。お弁当を持っての外出が楽しみな季節ですね。
気候の良いこの時期こそ外で体を動かし、免疫効果を高めましょう。

新しく購入したホワイトボードを使って、
しいといと口腔体操を始めました。

まずはしいといから
「ラッコ」→「ゴリラ」
その後は、発声練習で
ラッコをゆっくりと3回、
そして早口で5回

ラッコ ラッコ ラッコ



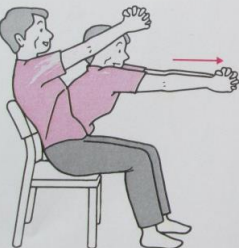
ゴリラ ゴリラ ゴリラ



【お家で出来る運動紹介コーナー 体幹筋トシ編 その1】


1 上体起こし 回数: 10回

イスに浅く座り、背もたれにもたれて手を組み、両腕を伸ばします。上体をゆっくり起こし前に倒しながら、両腕をできるだけ前に伸ばします。



2 体ひねり 回数: 左右交互10回

頭の後ろで手を組み、上体を後方へ倒しながら片側にひねり、起き上がりながら正面を向きます。左右交互に行います。



1. 椅子に浅く座り、背もたれにもたれて手を組み、両腕を伸ばします。上体をゆっくり起こし前に倒しながら、両腕を出来るだけ前に伸ばします。

身体を起こす筋肉の強化

2. 頭の後ろで手を組み、上体を後方へ倒しながら片側にひねり、起き上がりながら正面を向きます。左右交互に行います。

身体をひねる筋肉の強化



菜園だより

屋上菜園も春を迎えました。
エンドウ豆をカワイイ白い花を咲かせ、
玉ねぎは膨らんできました。
収穫が待ち遠しいですね。

今月のお取り寄せ



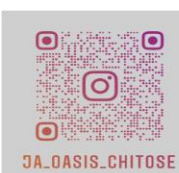
今月は岩手県大船渡から春限定の「かもめの玉子」でした。いちご風味の餡といちご風味のチョコをカステラで包んだお菓子です。いちご風味が春らしくて好評でした。



	月	火	水	木	金	土
午前	4名	1名	0名	1名	1名	1名
午後	4名	1名	6名	5名	3名	7名

見学、体験利用も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい

下記QRコードからも施設の様子がご覧いただけます



お問合せ先：オアシス千歳リハビリテイサービスセンター
伊丹市中央4丁目4-2

TEL 072-771-1580 担当 川北 長束