

# 1月号

# 愛泉館通所リハビリテーションだより

3日までお休みを  
いただいております



	月	火	水	木	金	土
午前・午後	2 今年もよろしく お祈りします 	3	4 お楽しみ	5 音楽の時間 ハンドベル	6 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	7 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	9 成人の日 音楽の時間 ハンドベル	10 ハーモニカ 折り紙	11 書道塾 お誕生日会	12 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	13 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	14 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	16 音楽の時間 ハンドベル	17 ハーモニカ 絵手紙	18 お楽しみ	19 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	20 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	21 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	23 音楽の時間 ハンドベル	24 ハーモニカ 押し花	25 書道塾 お楽しみ	26 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 朗読の会 讚美歌	27 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	28 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	30 音楽の時間 ハンドベル	31 ハーモニカ お楽しみ	<p><b>1月のお誕生日会</b> 1月11日(水)に「あきら とマドンナ」の皆様による ハーモニカ演奏会で、お 誕生日のお祝い会を開 きます。</p>			

月～土曜日  
午前10:30 色々やりタイム  
(刺し子・書道・塗り絵など)  
午前11:50 食前の嚥下運動

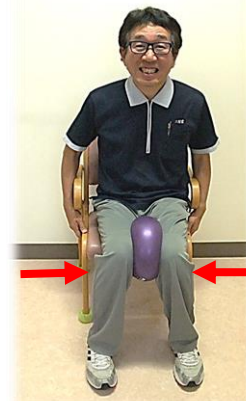
## 《元気な体づくり!》

脚を内側に寄せる筋肉が弱くなると、歩くときに膝が外側を向いてしまい(O脚)、膝の痛みの原因となります。今回は座ったままで脚を内側へ寄せる筋肉を強くする体操を紹介します。



ボールの中心が膝にくるように挟みます。

ボールの代わりにたたんだタオルや、手のひらを合わせて挟んでも良いです。



十分に息を吸います。両膝でボールを押し出す際は、ゆっくりと息を吐きます。この運動を数回行いましょう。

※無理のない範囲で行いましょう。

## 《1月の予定》



### ～1月の行事～

今年も皆様の在宅生活の応援につながるようなプログラムを行ってまいります。1月の『お楽しみ』の時間に福笑いも予定しています。

今年も笑顔で過ごせますように

## 《スタッフ紹介》

11月より入職しました看護師の梅村弥生です。皆様が愛泉館で安全・安心に楽しく過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

