

# 1月号 愛泉館通所リハビリテーションだより

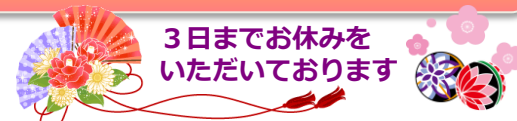
	月	火	水	木	金	土
午前・午後	1 運動プログラム	2 今年もよろしく お祈りします 運動プログラム	3 運動プログラム	4 音楽の時間 運動プログラム	5 ハーモニカ 運動プログラム	6 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	8 音楽の時間 運動プログラム	9 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙 運動プログラム	10 書道塾 運動プログラム	11 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 運動プログラム	12 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	13 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	15 音楽の時間 運動プログラム	16 ハーモニカ 囲碁・将棋 運動プログラム	17 運動プログラム	18 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 運動プログラム	19 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	20 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	22 音楽の時間 運動プログラム	23 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙 運動プログラム	24 書道塾 運動プログラム	25 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 朗読の会 運動プログラム	26 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	27 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	29 音楽の時間 運動プログラム	30 ハーモニカ 囲碁・将棋 運動プログラム	31 運動プログラム	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		

## 1月お誕生日の皆様へ

1月にお誕生日を迎えられる皆様、お誕生日おめでとうございます。これからも、どうぞお元気でお過ごしください。  
愛泉館スタッフ一同より



## 《元気な体づくり!》



～マシンの紹介～ ⑩暖暖ふっと・鉱石ホットパック  
 効果 ・遠赤外線効果の高いセラミックボールを使用しているため、安全で衛生的にご利用いただけます。  
 ・遠赤外線の温熱効果による、血行・疲労の改善が期待できます。

### 暖暖ふっと



遠赤外線放射率の高いセラミックボールを使用した足温器。

車イスのままでも、靴下を履いたままでも、足を温めることで体がポカポカに!

### 鉱石ホットパック



厳選された5種類の鉱石＋セラミックボールを使用したホットパック。

約70度に温められた鉱石でポカポカに!

体を温めると、その部分の血管が広がり、血流が改善されます。冬の時期は、特に指先・足の先の血流が減ってしまいます。温熱治療による血流改善は、痛みや疲れの改善に効果的です。

## 《12月の様子》

クリスマスツリーの飾り付けを行っていただきました。型紙の切りぬきや折り紙で室内がカラフルになりました!! 皆様ご協力ありがとうございました!



## 《1月の予定》

### 書き初め

お正月行事のひとつ「書き初め」おめでたい言葉や、新年の想いを言葉に込めて書いてみませんか!

