

# らんざん苑 サロン新聞 9月



埼玉県比企郡嵐山町越畑1371-1  
らんざん苑  
TEL 0493-63-1261

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、「ひだまりの丘介護予防サロン」では参加者も増え、当サロン活動はますます盛況です。また理学療法士による機能訓練が好評で、体操に参加された方から「今までより足が軽くなった」「指の動きが良くなった」などのお声を聞きます。

日曜日10:00~12:00の短い時間ですが、ぜひ皆様も参加してみてください。

※独居高齢者や外出する機会がない方で、身の回りのことがある程度お一人で出来る方が対象です。お気軽にご参加お待ちしております。

## ★機能訓練(体操)

皆一緒にやるとやりやすいね!



機能訓練では、毎回ゴム帯や椅子などを使ってのストレッチや相撲の四股を踏んだりして、体幹を鍛えます。

## ★レクタイム

小箱を作成しています。



リース飾りです。出来上がるととてもうれしいです。



めがねケースを作りましたが、完成は10月です。

## ★カフェタイム

営業中

今日は少し汗をかいたかな?



カフェタイムでの理学療法士からのアドバイスはとても有益です。