



らんざん苑 サロン新聞 2月

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

寒さもようやく峠を越し、春の気配が感じられる今日この頃です。「ひだまりの丘介護予防サロン」では、二月は好評の「脳と体のバランス訓練」と、様々なレクリエーションを行いました。バランス訓練では利用者様の真剣な表情がうかがえ、またレクリエーションでは笑顔があふれる楽しいひと時を過ごしていただきました。

日曜日10:00~12:00の短い時間ですが、ぜひ皆様もご参加ください。

★レクタイム 毎月ゲームやものづくりをして楽しめます。

間違い探しゲーム



小物入れづくり



完成すると
嬉しいね!

雑飾りづくり



完成

カレンダーづくり 月末は翌月カレンダーづくりが恒例です。



完成

★機能訓練(体操)



①診断



②準備体操



③椅子を使って



④ゴム帯を使って



機能訓練では椅子やタオル・ゴム帯を使ったり、四股をふんだり、普段動かさない筋肉を動かし健康な体を目指します。

★カフェタイム



2018/02/18

カフェタイムでは世間話に始まり、今日やったことの感想・反省などが話題となります。また、機能訓練のインストラクターである理学療法士からのアドバイスはとても有益です。