

あおぞらだより

高陽第一診療所テイサービスセンター あおぞら

電話 841-2020 2012年11月号



11月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				頭の体操	カラオケ	文化の日 お休み
4	5	6	7	8	9	10
お休み	映画鑑賞	アロマハンド マッサージ	料理教室	華道	ミュージック セラピー ハーモニカ	お休み
11	12	13	14	15	16	17
お休み	書道	貼り絵	外出	貼り絵	コーラス 笑いヨガ	お休み
18	19	20	21	22	23	24
お休み	貼り絵	ちぎり絵	アロママッサージ 頭の体操	3B 体操	勤労感謝の日 お休み	お休み
25	26	27	28	29	30	
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り	手芸	書道	アロマハンド マッサージ	

秋が一段と深まってきましたね。朝夕の冷え込みも日ごとに強くなってきました。風邪をひかないように体調管理に気をつけたいですね。 今月よりイージ・ウォークというリハビリ機器を導入しました。椅子に腰かけてゆっくり足首の屈伸運動をすることでふくらはぎの筋肉を刺激し、足首の動きを良くする効果があるそうです。おしゃべりしながらできる簡単な運動ですので、転倒予防にぜひ続けてみてください。

