



わかすぎ新聞

第14号
平成30年10月27日
発行

株式会社ありがたいの理念～

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

秋の訪れです♪

芋ほり合戦

スポーツの秋☆

このお芋たち+α、箱は利用者みなさまの手作り★
芋に点数がついており、点数の高い芋をひいた方が優勝！
芋以外をひくと…マイナス！？大当たり！？最高点！？
さあー！優勝は誰でしょ～！？！？！

10/26 舞踊クラブさつき会の方々が
慰問に来て下さいました♪



舞踊クラブ さつき会



Aさん&Sさん作のカーリングセット！

カーリング大会

芸術の秋☆

転倒予防体操

最近、朝夕の寒さが一段と増してきました。寒さによって、
筋肉が固くなり、体が動かしづらくなってしまうと、ほんの少
しの段差等でも躓き、転倒する可能性があるため注意が必要です。
ご自宅で行える転倒予防体操を一部ご紹介します！

体調に合わせた負担のない回数で、
痛みの強い時は無理せず、ご自分の
ペースでお願いします☆



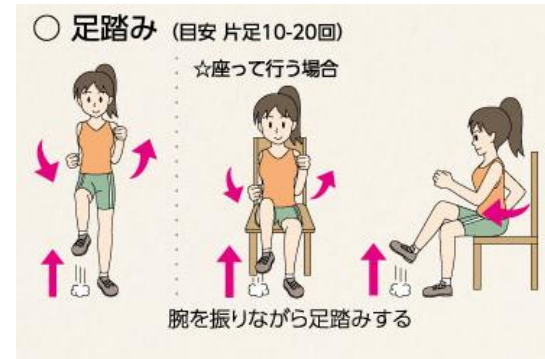
○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

☆座って行う場合

つま先を上げ下げする



足の指を動かそう！！



○ 足踏み (目安 片足10-20回)

☆座って行う場合

腕を振りながら足踏みする



○ 足ぶら体操 (目安 片足10回)

ひざから下をリズムカルに
ぶらぶらと前後に動かす



タオルの
引き寄せ



ビー玉
つかみ

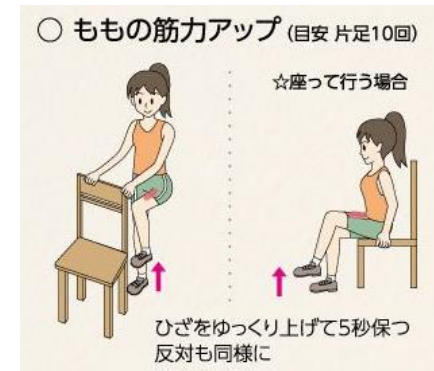


じゃんけん

グー

パー

チョキ



○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)

☆座って行う場合

ひざをゆっくり上げて5秒保つ
反対も同様に

実は！
立った姿勢でバランスを保つには、地面を
つかむようにして体を支える
「足の指の力」が大事なのです！！

専務からの一言

いつの間にか吐く息が白くなる頃となり、暖かいお鍋やこたつが恋しい季節となりました。

昼夜の寒暖差により、県内の紅葉名所は次々と見頃を迎えています。

「1年 365 日」と聞くと長いように思えますが、雪が溶け、桜が咲き、海開きを迎え、紅葉が色づき、あっという間にまた雪が降って1年が過ぎ去っていきます。日本は四季がはっきりしており、季節ごとにたくさんの行事がありますよね。四季がある国は日本だけではありませんが、こんなにも四季を味わい、楽しむことができるのは日本だけなのではないかと思います。

皆様、今年の春夏秋冬はたくさん味わい、楽しみましたか？

冬はこれからが本番ですが、あと2ヶ月、来年の四季もたくさん味わうために、風邪等ひかず健康第一で過ごしていきましょう！！

リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

