



わかすぎ新聞

第 23 号
令和2年4月30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。

❀ 天気の良い日に、近くの公園に屋外歩行訓練に行きました！ ❀

満開だ～☆

運動公園近く❀

仲良し☺

外を歩くと気持ちいいわ～



今年はコロナウイルスの影響で、お花見を自粛された方も多かったのではないのでしょうか？

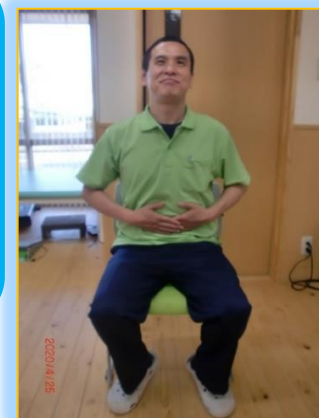
天気の良い日に数人の利用者さんと近くの公園まで歩いて行くと、桜が満開でした♡

歩きながら季節を感じ、立ち止まって桜の花に見とれながら…。皆さんとってもいい表情でした😊

新型コロナウイルスに負けるな！！

全国的に**新型コロナウイルス**感染の拡大をうけ、日々。不安な毎日をお過ごしのことと思います。
今の局面において、一人一人が感染予防の意識をしっかりと持ち、今後も引き続き【うつらない】【うつさない】
ための対策を講じていくことが重要です！石岐での手洗いや消毒・マスクの着用・部屋の換気・不要な外出は避
ける等、普段以上に気を遣うことは勿論、心身を衰えさせないために体調管理をしっかりと行いましょう！又、
家に閉じこもりがちになることで運動不足や便秘になりやすいです。椅子に座って出来る簡単な便秘予防の体操
を紹介します！皆さん、お家で試してみてくださいね☆

1: お腹に手を
あて、のの字に
大きくゆっくり
回しましょう。
リラックスしま
しょうね☆



2: 体を左右
にひねり、腸を
動かします。
腰が痛い人
は、無理をし
ない様にしてく
ださい！



3: お尻を使っ
て、椅子の前後
左右に移動し
ます。バランス
を崩さない様に
気を付けてくだ
さいね！



左右
交互



椅子の横を
手で持っても
いいですよ～

＜便秘の予防＞には、①生活のリズムを整える ②適度な運動をする ③こまめに水分をとる
④バランスの良い食事を摂る ⑤ストレスをためない …etc
便秘にならないで、体調良く過ごせるといいですね～♡

高島和代から一言

先日、ある90代の利用者様からこんな言葉を頂きました。『私たちは戦時中・戦後で苦勞をした。
今の人には、ウイルスが敵。目に見えないものと戦うのは大変だね。』戦争とウイルスを比較すること
はできませんが、生きる力の強さと命の尊さを感じる言葉でした。又、利用者の皆様が体操やリハビ
リを頑張って下さっている姿に『勇気』を頂き、感謝いたします m(_)_m



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

