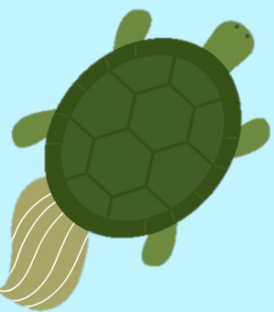




# デイサービス えん 新聞



## 百寿

2023年2月に100歳を迎えられました。利用者様と一緒に作ったピンクのちゃんちゃんこを着ていただきました。また仲の良い利用者様から花束と賞状を受け取り、とても喜ばれていました。



## 豆まき



今月は毎年恒例となっている豆まきがありました。1年間の幸せを祈り沢山の豆を撒き、無事に鬼を退治する事ができました。



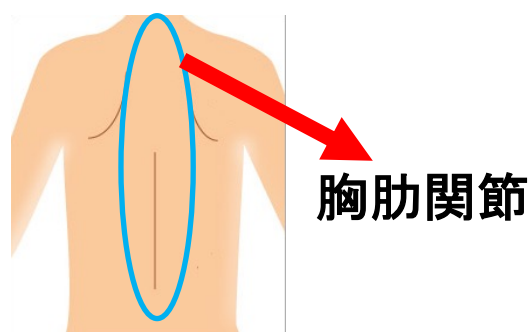
# ～物理療法紹介～

ストレッチングスティックという運動機器の紹介です。

ストレッチングスティックとは...  
スティックの上に寝て呼吸をすることで胸肋関節に刺激を入れることができます。

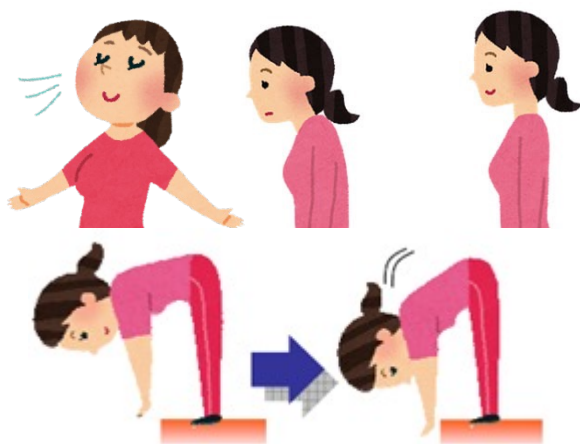


やり方...  
スティック上に仰向けで臥床して頂き、深呼吸を行います。また、それぞれ上肢を下、横、上にした状態で行う事でより良い効果を得ることができます。



効果...

胸肋関節に刺激が入ることで肩から背中、胸にある筋肉をリラックスする効果があります。体幹の筋緊張が軽減することで、柔軟性の向上、呼吸機能の向上、姿勢の改善の効果があります。



空き状況 3/9現在

○:3名以上空きあり △:1～2名空きあり ×:受入れ不可

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	○

ご自宅や入居施設の場所、身体状況、要介護度によって空き状況が変動します。見学、体験利用も随時対応致します。

連絡先:相談員 柿木 ☎ 070-6590-0052 えん ☎ 0984-25-7373