

### タオル体操はじめました

#### タオル体操の効果とは??

肩こりなどに効く簡単な健康体操やストレッチの方法はいくつもありますが、1本のタオルを使うだけで、運動効果とからだの安定感が飛躍的に向上します。何も持たずに行なう体操やストレッチよりも、無理なく同じ姿勢をキープできたり、凝っている場所をより気持ちよく伸ばすことができます。タオルを使うことによって体幹がしっかり固定され、からだのバランスが取りやすくなるため、自然と関節の可動域も広がるのです。関節の可動域を広げる体操ですが、タオルを引っ張る動作によって

★二の腕の引き締め効果

★筋力アップ

★脂肪燃焼効果

が期待できます。みなさんしっかりタオル体操に励んでおり、人気の体操になっています!!



### 😊 リハビリ通信 😊



#### ~あじさいを見に行こう~

きれいな紫陽花ですね!



デイケアに飾ろうかな!

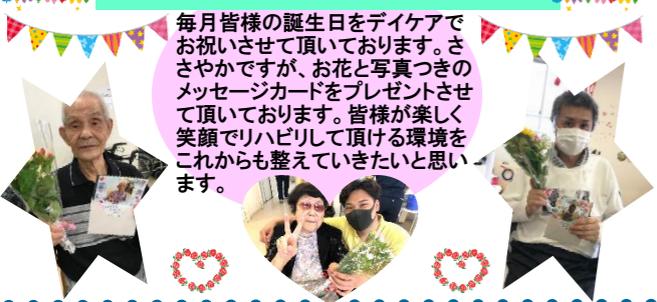
#### ~めだかを見に行こう~



#### ~津森の周りの探索へ行こう~



### HAPPY BIRTHDAY 毎月誕生日のお祝いをしています



### おやつ当番は毎日変わります。この日の当番は寺坂でした◎



こんにちは。勢石です!  
茶味楽とは!!  
様々なお茶(飲み物)の味を楽しんで頂きたいと考えて、はじめました。今まで飲んだことのない飲み物があったり、新たな発見があったりと皆様楽しみにされています。  
毎月第3週目は茶味楽の週です

### ♡♡♡ 素敵なお夫婦紹介します ♡♡♡



今月のご夫婦は、本井辰夫・さか糸様ご夫妻です。  
辰夫様は長年、船のお仕事をされており、海外の方にもいられたそうです。大変なお仕事をされていた辰夫様を支えてこられたさか糸様。  
そんなおしどり夫婦で相思相愛の本井様夫婦は私たちスタッフの理想の夫婦です。いつまでもお二人仲良くして下さいね♡