

3月



# 仲まち新聞 134号

2月の壁紙は豆まきでした



## ラジオ体操って何が良いの??

ラジオ体操は、1日わずか約3分で全身の筋肉や関節をバランス良く動かせる効率的な全身運動です。血行促進による肩こり・腰痛の改善、基礎代謝UP、自律神経の調整に加え、継続することで血管年齢や体力年齢の若返り、骨粗鬆症の予防、認知症リスク低下などの健康効果が期待できます。

## 徳ちゃんの豆知識

「寿司」は「寿を司る」と書くことからおめでたい席で食されるようになり、なかでもちらし寿司は見た目が華やか。女の子の成長を願うひな祭りにピッタリということで、大正時代以降、食べられるようになったと言われています。

Girls Day



毎日お昼の体操は欠かせません。立ったままでも座ったままでも出来る体操。日々の暮らしで必要な動きを重視しながら考えて行っています。昨日出来なかった事が今日は出来た。と喜ばれる利用者様♡一つ一つゆっくりと出来る事が続くように無理のない程度で行って行きたいですね(\*´艸`)

## 2月は節分レクリエーションでした!

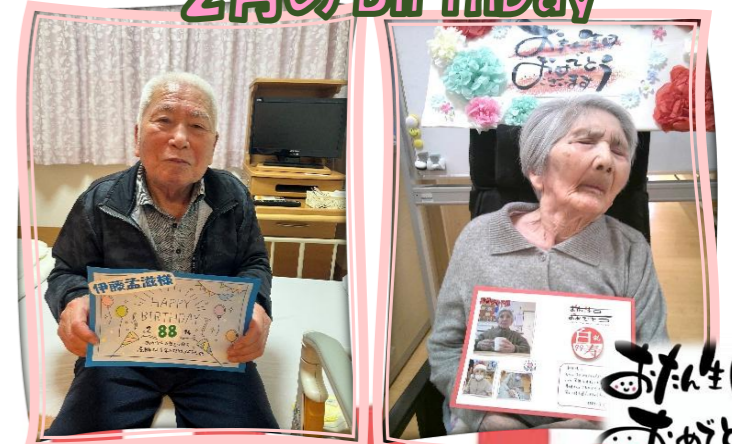


2月の全体レクリエーションは節分レクリエーションでした。鬼に扮したスタッフに利用者様は愛を込めて豆(ボール)を投げ込んでいました♪体操から始まり沢山身体を動かしながらの笑いが絶えない時間となりました!!!

2月の笑顔見つけた



## 2月の Birthday



2月は5名様がお誕生日でした。スタッフからのメッセージプレゼントやお歌のプレゼントで皆でお祝いしました♡いくつになってもお祝いは嬉しいもんですね♡

お誕生日おめでとうございます