

みどり通信

あずま

2023年9月発行
福祉サービスみどり
NO.231

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、まだまだ夏のような暑さが続いています。秋は夏の疲れが出やすい時期と言われますが、実りの秋到来です。稲敷市の美味しい新米を食べて元気に過ごしましょう。



今月も素敵な笑顔と笑い声で溢れています♪

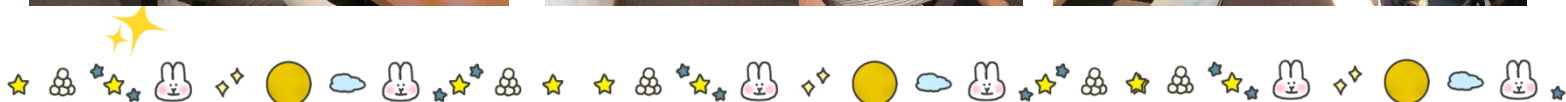




※撮影の際、マスクをはずしておきます。



集団体操♪転倒防止につなげています♪





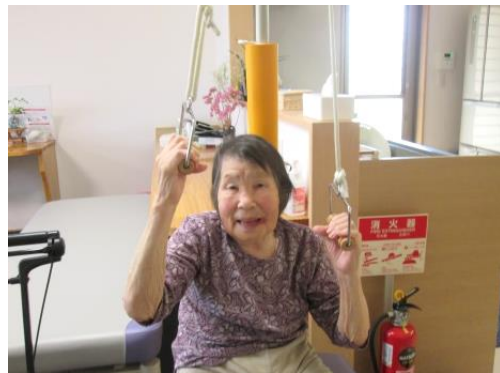


みんなで協力しあい今月の壁紙を作りました



～マッサージ・機能訓練～

下肢筋力強化・上肢筋力強化・股関節運動や膝の屈伸運動を行います
「継続は力なり」適度な運動を行い健康な体作りをしていきましょう。



個々にあったトレーニングをしています。

