

あったかふれあいセンター



令和5年12月

朝晩寒くなりました。元気に年明けを迎えられる様体調管理をしっかりし、軽く運動もし、楽しく過ごしましょう。今年も残すところ1カ月になりましたが最後までよろしくお願い致します(^^♪



ウォーキング

理学療法士さんに効果的なウォーキング、転倒防止についてお話していただき、実践をしました。正しい姿勢、スピードはゆっくり、体重移動を意識しながら、視線は前方に、腕は軽く振って呼吸にも気を付けながら歩きましょうということでした。

1つ1つ気を付けていきましょう(^^)



リース作り

色を付けた松ぼっくりやクリスマス飾り、リボンなどを付け、かわいいリースが出来ました。



コスモスが満開になり皆さんでお花見と食事会をしました。真上から見下ろすと、色が濃かったり、変わった模様があったり、1つの茎から3つの花が出ていたり様々な“かたち”のコスモスが目を楽しませてくれました。



お花見の後はお味噌汁も作り、お弁当食べました



健康講演

今回は学園短大の学生さんが来てくれました。握力を測り、筋力をつけるためグーパー運動を10回しましょうと言われました。日常生活の家事は大事だそうです！

お知らせ

12月よりミーティング、事務処理のため9時30分より開所いたします。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願い致します。

