地域の皆様へ
おたより こぶし
2021
5月号
発行者
小規模多機能型
居宅介護事業所
いろり庵こぶし
電話：022-779-6270
〒981-3203 仙台市泉区高森 6-8-9

おかげさまで　がんばっております！

■こぶしが青空に輝き、桜が咲き誇っていると思っておりましたら、もう初夏の気候となっておりました。■「コロナ禍」であっても、季節の移ろいと私たちの暮らしの日々は前に進んでいるようです。
■さて、私たちは、「暮らしたい場所での生活を支える介護」を理念にして、地域の皆様に暖かいご援助を頂きながら頑張っております。■皆様には、これからもより一層の暖かいご支援・ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

ご利用者が制作した
「スクラッチアート」

晴天　高森東公園へ散策に。

室内お花見・4月誕生日お祝い会

98歳　お誕生日

健康体操

豊かな個性が輝いて、楽しい時間を過ごしています。

塗り絵

塗り絵

裁縫

飾り制作

塗り絵

読書

自由で自分らしい創造の楽しさ

寝たきりにならないために
ひざ裏のばし

ひざ裏が伸びると　姿勢がよくなり、
転倒予防、腰・ひざ痛の改善に効果があります。

◇体をのばす筋力(伸展力)は加齢や病気によって徐々に衰えてしまいます。◇

ひざが伸びる

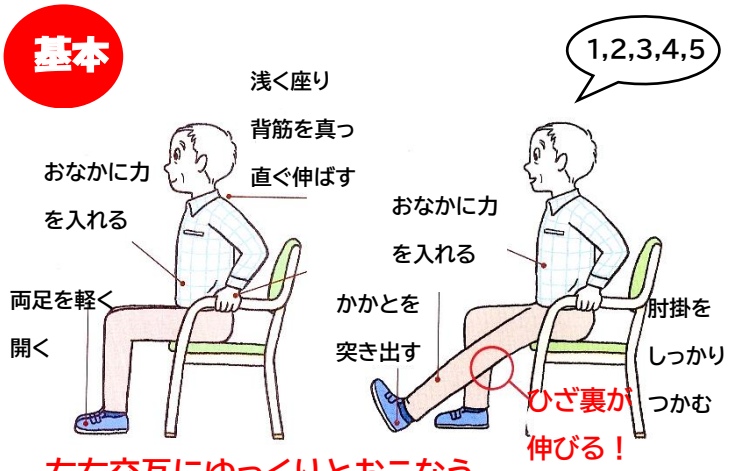
骨盤が立ち腰が伸びる
↓
背筋が伸びて胸が開く
↓
首が伸びる

ひざが曲がる

骨盤がうしろに倒れて腰が曲がる
↓
背中が曲がる
↓
首が曲がる

◎姿勢がよくなることで、深い呼吸ができ、呼吸機能や認知機能が向上。運動量もアップ。◎

基本



左右交互にゆっくりとおこなう

レベルup

介護誌「レクリエ３・４号」より

介護でお困りでしたら
・・ご相談ください。

◎訪問(ホームヘルプ)
◎通所(デイサービス)
◎お泊り(ショートスティ)

私たちは3つのサービスで
在宅生活をしっかり支えます。

◎見学、一日体験
ご連絡ください。

募集中

お気軽にご連絡ください。

◎パート看護師　◎ケアマネージャー
◎調理(木曜日、3H　10:30~13:30)

電話：022-779-6270
担当:長尾、小岩

花苗プレゼント
ハーブ/カモミール

特徴・用途、植え付け、
お手入れなど説明書付。