



介護体験を

聞く会



ホームページ
http://www.yanagida-kaigo.co.jp/

会報第254号

令和5年3月15日発行

発行所…(有)明寿会

住所…川崎区中島1-13-3

電話044-2333-0061

＊介護体験を聞く会は休止中

屋外歩行の勧め

まだ寒い日が続く。まだ春の気配は少ない。散歩やウォーキングは、健康に良い。外の空気を吸い、太陽の光を浴び、心身ともにリフレッシュできる。歩行は、脳の活性化にも効果的。歩くことで、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行き渡る。また、歩行は、姿勢を正し、バランス感覚を養う。歩くことは、誰でもできる簡単な運動。毎日少しづつ歩く習慣を身につけよう。



なかの足上げ歩行は、心肺機能を高め、血行を促進する。また、歩行は、脳の活性化にも効果的。歩くことで、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行き渡る。また、歩行は、姿勢を正し、バランス感覚を養う。歩くことは、誰でもできる簡単な運動。毎日少しづつ歩く習慣を身につけよう。

花を愛でることも、心を癒す効果がある。散歩やウォーキングは、健康に良い。外の空気を吸い、太陽の光を浴び、心身ともにリフレッシュできる。歩行は、脳の活性化にも効果的。歩くことで、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行き渡る。また、歩行は、姿勢を正し、バランス感覚を養う。歩くことは、誰でもできる簡単な運動。毎日少しづつ歩く習慣を身につけよう。



作業療法士 湯浅

柳田デイサービス中島。散歩やウォーキングは、健康に良い。外の空気を吸い、太陽の光を浴び、心身ともにリフレッシュできる。歩行は、脳の活性化にも効果的。歩くことで、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行き渡る。また、歩行は、姿勢を正し、バランス感覚を養う。歩くことは、誰でもできる簡単な運動。毎日少しづつ歩く習慣を身につけよう。

桜の下まで頑張りました！



懐かしの料理に チャレンジ

利用者の方の皆さん、こんにちは。今回は、懐かしの料理にチャレンジです。皆さん、懐かしの料理はありますか？今回は、懐かしの料理にチャレンジです。皆さん、懐かしの料理はありますか？今回は、懐かしの料理にチャレンジです。皆さん、懐かしの料理はありますか？



99歳のサービス最高齢の皆さんが、懐かしの料理にチャレンジしています。皆さん、懐かしの料理はありますか？今回は、懐かしの料理にチャレンジです。皆さん、懐かしの料理はありますか？今回は、懐かしの料理にチャレンジです。皆さん、懐かしの料理はありますか？



柳田 デイサービス 前田
おいしいお味のすい
味を口へ運ぶと「美
味しいです。」と喜
んで下さいました。
寒い日に温かいす
いとした食べ物にな
りました。



おいしく完成♪

