

## 初詣



1月の上旬に紙屋の高妻神社で初詣に行きました。希望者も多かったですが、コロナの影響のため、少人数で行きました。

神社を訪れた際に神主様も出こられて御祓いをして頂きました。

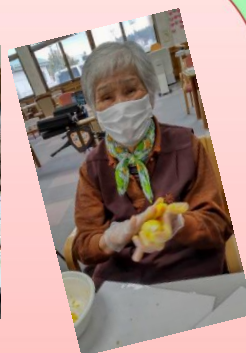
来年はもっと沢山の利用者様が参加できるようにコロナ対策を徹底していきます。

## めの餅作り



粘土と食紅を使って、めの餅を作りました。粘土が硬くて丸めることが大変でしたが、良い指の運動になりました。

また、食紅を使うことで赤色、黄色、緑色のカラフルな餅を作ることができ、きれいなめの餅が完成しました。



# ホームエクササイズ

## ～下肢version～

### ① 下肢拳上運動



#### 運動の目安

・上向きになり、膝を伸ばしたまま足を10回あげます。

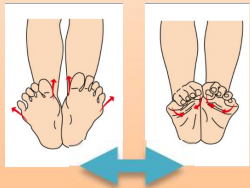
### ② 膝伸展運動



#### 運動の目安

・膝下にタオルを敷いて、タオルを押しのように膝を10回伸ばします。

### ③ 足趾屈曲運動



#### 運動の目安

・両足の指の曲げ伸ばしを10回します。

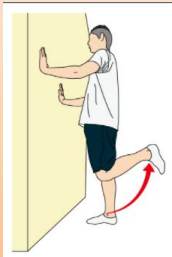
### ④ 下肢外転運動



#### 運動の目安

・横向きになって膝を伸ばしたまま10回足を上げます。  
※この時、踵が天井を向くようにします。

### ⑤ 膝屈曲運動



#### 運動の目安

・倒れないように壁や椅子をつかんで膝の曲げ伸ばしを10回。

下肢の運動をすることで転倒の予防や膝関節疼痛の予防につながります。

1日10セットの3回を目安に実施しましょう。

また、痛みがある人は痛みのない範囲で実施していきましょう。

### 空き状況 2/4現在

○: 3名以上空きあり △: 1～2名空きあり ×: 受入れ不可

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	△

ご自宅や入居施設の場所、身体状況、要介護度によって空き状況が変動します。見学、体験利用も随時対応致します。

連絡先: 相談員 柿木 ☎ 070-6590-0052 えん ☎ 0984-25-7373