

# にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人<sup>恩賜財団</sup>済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション

〒791-8026 松山市山西町841番地1

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



5月号(Vol.230)

令和7年5月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：森本英奈・高市萌・今村純基



今年も総合ケアセンターと  
病院南棟の間の桜が満開でした🌸



ナイススマイル😊🎵

## お花見



桜の木の下で！男前！！



ピース🎵



あまりに綺麗やけん  
噛んじゃった🎵

## 🎵第2回 自宅の転倒チェック & 続けよう！転倒予防体操🎵

今月はトイレをチェック！トイレでの転倒原因の多くは、方向転換でバランスを崩したことです。

特に午前と夜間が多いです。手すりの設置をオススメします。  
さて、先月の体操は続いていますか？ぜひ続けてくださいね。  
今月の体操は立ち上がりです。

10回×2～3セット

太ももを  
鍛えて  
こけずに  
歩こう  
🎵

