

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 鳥飼 財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリ

〒791-8026 松山市山西町 841 番地 1

TEL 089-951-6600(代表)

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



2月号(Vol.239)

令和8年2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・今村純基・高市萌



1/15 (木) 喫茶

おやつ：黒糖饅頭



みなさんに『おみくじ』を
引いていただきました。



私の運勢はどうじゃろか ♪

ナイス スマイル ♪



良い年になりますように ♪



大吉◎おめでとう ♪



いただきます 😊
おいしい ♪



第10回 自宅での転倒チェック&転倒予防体操 ♪

2月は居間をチェック！居間で、つまずき、バランスを崩して転倒します。
特に**方向転換時**にバランスを崩すことが多いので、ゆっくり動きましょう。
さあ、バランスを鍛えて転倒を予防しましょう！

- ① 椅子の背や手すりを持って立ちます。
- ② つな渡りのように、片足を前に出し、もう片足の後ろへくっつけて保つ。
これを左右交互に、まずは5秒… **目指せ30秒！**

