

にぎたつ苑デイケアセンター新聞



社会福祉法人恩賜済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリ・
財団

〒791-8026 松山市山西町841番地1

TEL 089-951-6600(代表)

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



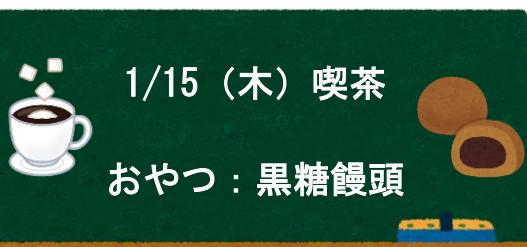
2月号(Vol.239)

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



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！

