

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 豊財 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>



3月号(Vol.240)

令和8年3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



鬼の口めがけて
玉入れ 🍡 🍡

恵方エクレア
大豆のお菓子

鬼が来たぞ～！



2/3 節分喫茶 🍡 🍡
2/14 バレンタイン 💎 💕



今年は
南南東やや南



第12回 自宅での転倒チェック&転倒予防体操♪

3月は台所をチェック！台所では、**つまずき・すべって**転倒しやすいです。

- ・複数作業を同時にするため足元への注意が薄れる
- ・**油**や**水**で床が滑りやすい ☞ **こまめに床を拭きましょう！**

❖❖ **転倒よぼう体操** ～足裏の感覚を研ぎ澄まそう～ ❖❖

- ①椅子に座って裸足になります。足元にフェイスタオルを縦方向に広げます。
- ②かかとを床につけたまま、足指だけで、タオルを手前にたぐり寄せます。

