



介護老人保健施設 ウエルネスきっこ通所リハビリテーション



こどもの日の作品だよ

色とりどりの
こいのぼりや
作品を、
みなさんと
楽しく
つくりました♪



よっしー先生の健康講座



精神の安定、自律神経の調整、ストレス緩和に！

深呼吸

開始時:

- ・ 掌を上にして膝へ
- ・ 親指と薬指をつける
- ・ リラックス



- (1)鼻から空気を吸う(同時にお腹を膨らます)
 - (2)吸った時の3倍以上の時間をかけて吐く(同時にお腹をへこます)
- ※息を吐く際にお尻の穴を閉めると尿漏れ防止効果あり！
※頭のとっぺん(百会)から吸って足の裏(湧泉)から空気を出すイメージ
で！





ツツジ

バラ

ツツジ

送迎中に見つけた
春のお花たち

送迎の風景



ユリオフステージー

何気ない時間にも
春を感じます



ツルニチソウ



紫蘭



クレマチス



～引き続き感染拡大防止の為、ご協力よろしくお願い致します～

- ご利用日の送迎前にご自宅の方で体温の測定をお願いします。
- 37.5℃以上の発熱や呼吸器症状(痰・咳など)がある場合は
利用をお断りします。
- 同居のご家族様の中に 37.5℃以上の発熱や
呼吸器症状がある場合は利用をご遠慮下さい。



※ご利用時には必ず

不織布マスクの着用をお願いします。



おまなレクリエーション予定

16日(土)
書道

11(月)12日(火)
体重測定

15日(金)19日(火)
フラワーアレンジメント

14日(木)
生き生き健康体操

27日(水)
合同レクリエーション

9日(土)
空手体操