

## 謹賀新年

今月の  
ニュース

☆活動☆  
★新年のご挨拶★

☆入所&デイケア  
クリスマス会☆

★理学療法士 大野の  
イキイキリハビリ★



昨年とは格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

本年も職員一同、皆様に御満足頂けるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

皆様のご健勝と貴社の益々のご発展を心よりお祈り致します。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 入所&デイケア クリスマス会!

12月に虹ヶ丘クリスマス会を行いました!

入所では豪華な食事や職員による劇が行われ、いつもとは違う職員の姿に皆さん大笑いされ、料理も大好評でした!



その場で寿司を握り、召し上がって頂きました。すると普段あまり食事を食べない方も『おかわり!』『まぐろ頂戴!』など、飛ぶように寿司は完売! その他にもチキンやテリーヌ、もちろんケーキもあり2013年を締めくくる盛大な会となりました!



一方デイケアでは、3日間に渡りクリスマス会を行いました。職員の出し物では手品や楽器演奏、特技披露など個々の個性溢れる芸が披露されました。

手品では職員が見ても仕掛けがわからない物もあり、皆さん真剣な表情で見られていました。楽器演奏ではサンタに扮した職員が練習をしたギターとリコーダーを演奏しました。皆さんの温かい拍手や手拍子もあり、大成功で終える事が出来ました。



## 大久保OTの

### リラクセス



リハビリ!

## 自宅で手軽に・・・ リラクセスリハビリ③

一月に入り寒さ本番を迎えて、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。雪かきや家事・読書などで肩や首がつかい方も多いのではないかと思います。

そこで今回は、簡単に出来る肩と首のストレッチを紹介します。

まず両手で服の肩部分をかるくつまみましょう。右手は右肩、左は左肩を親指と人差し指でつまみます。そして、そのまま腕を大きく回しましょう。

前に1分、後ろに1分。たったこれだけです。次は首のストレッチです。両手を上げ、それぞれ反対側の肘を持ちそのまま背伸びをしましょう。

これだけでも筋肉をほぐすことができます。そして首を曲げたり回したり一緒にしていきましょう。肩と首の筋肉がほぐれ楽になります。これを毎日継続していきましょう。1か月するころには、「あれ?肩コリ消えてる?楽になった」と実感できるでしょう。注意点は呼吸を止めずに、痛みが出ない範囲でゆっくり行っていきましょう。