



今日の ニュース

 節分行事！！

 夕張寒太郎
祭り！！

理学療法士士門の
リハビリポイント！



鬼は外！！



ゆうばり寒太郎祭り
に参加と出場！

虹ヶ丘に鬼が！
節分豆まき行事！

2月8日(日)に行われたゆうばり 寒太郎祭りに虹ヶ丘とレインボーヒルズ職員合同でボランティアとして参加させて頂きました！
昨年から参加させて頂いているお祭りです、今年も出店をさせて頂きました。メニューは餃子スープ・ミルクココア・熱燗・チョコバナナ・フランク・ソフトドリンク！
今年の寒太郎祭りはものすごく風が強くとても寒い中開催されましたが、子供たちは元気に走りまわり、賑わっていました！
出店メニューも見事にほぼ完売！そしてメインの寒太郎コンテストは予選がスノーフラック、決勝がアイスの早食いという過酷な物でしたが、虹だよりの編者者でもある虹ヶ丘 山下相談員が見事に優勝！昨年に続き虹ヶ丘が2連覇をしました！
開催にあたった関係者の皆様、出店をされた各団体の皆様、本当にお疲れ様でした！



ゆうばり寒太郎祭り
2015

2月の3・4・5日に虹ヶ丘通所リハビリテーションにて毎年恒例の節分行事を行いました！
鬼に扮するのは職員はもちろんです、今年も年男・年女の利用皆様にも鬼役をさせて頂きました！
大きな声で『鬼は外！』と叫びながら力強く豆を投げられています。
きつと鬼に扮した職員が誰かをわかっていましたね。
そして、皆様の豆を投げる速さが鬼によつて違ったのは言うまでもありません。
無病息災を祈り、豆を全てまきました！節分行事も無事に終了しましたので、今年も1年元気に過ごしましょう！



理学療法士士門の
リハビリ
ポイント！



■最近、雨が降る日もあり、道路状況も悪く、非常に海りやすくなっていますので転倒には十分気を付けて下さい。
また、現在もインフルエンザ等が流行する季節なので、手洗い・うがいを行い予防に努めましょう！
さて、今回も自宅で簡単に出来るつまき(転倒)予防運動の紹介をしたいと思います。

今回の運動は「両足持ち上げ両膝曲動」です。
まず、仰向きになり両膝を立てます。次に両足の膝をゆっくり持ち上げます(足を床から離す)
持ち上げた両膝を自分の頭の方向に曲げていきます。その後ゆっくりと足を降ろし元の位置に戻します。(約3秒で足を降ろします)
回数は5～10回繰り返して行って下さい。注意点は、腰にかなりの負担がかかる可能性が高いので、腰痛がある方は無理をしないようにして下さい。
毎日コツコツ行い、つまき(転倒)予防に努めましょう！

モデル：理学療法士 種川

