二王子通信 3-4月号

発行日
令和3年4月1日

2/13(土)通所リハビリで「たこ焼き会」を開催しました(^-^)
当日は15名のご利用者様の参加があり、久しぶりに再会した
お仲間と作業したり、ご自分で出来ることを協力しあいながら
行いました。ご利用者様からは「またしたい！」と声を頂きました。
4月からも定期的にこのようなイベントを開催したいと思います。

通所リハビリ室で使用している椅子の騒音対策として、毛糸で
椅子の脚カバーを作っています。編み物が得意な方、お好きな方、
職員も加わり色とりどりに作成しています。地道な作業ですが、
楽しく気長に、完成に向けて頑張っています！

ROUKEN_NINOHJI

Instagram

介護老人保健施設二王子のインスタグラム
を開設いたしました。
日々の施設の様子や、情報を随時更新していきます。
お気軽にフォローしてください!!

3月には食堂に雛飾りを展示しました。
7段の立派な雛飾りです。
利用者様には食堂を利用される時や
リハビリで1Fに降りた時にお楽しみ
いただきました。
みなさん豪華な雛飾りに思わず見惚
れてしまいます！

～肩甲骨周りのストレッチ(ペットボトル回し)～

肩甲骨を動かすことによって、肩こりや猫背、巻き肩の解消や背部の脂肪燃焼が期待できます。今回は肩甲骨のストレッチ方法の一つ、ペットボトル回しを紹介します！

①500mlのペットボトルを用意します。
両手でペットボトルを持ったまま頭の回りを回します。

②ペットボトルを持っている手が鼻、耳、後頭部あたりの高さになるように回します。時計回りで5～10回まわします

③同様に反時計回りにもまわします。

社団 M&B collaboration
介護老人保健施設 二王子

編集後記

春が来ました！！たくさん降り積もった雪も溶け、過ごしやすい気温となりました。桜の開花が待ち遠しいですね。
僕は山菜が大好きなので春の味覚を存分に楽しみたいと思います！！

お問合わせ　TEL　0254-25-3737
FAX　0254-25-3540
〒957-0332　新潟県新発田市虎丸452
URL：http://www.mbc.or.jp/ninohji/
（通信担当）　斎藤、石川

検索してね！ 老健二王子 検索