



# 5月号 アクアだより

(第126号)

令和

## 自宅でできる毎日ちょこっと運動

### 立って運動したい方



右足から上り右足から降りる。  
左足から上り左足から降りる。  
各10回2セットを目安に行いましょう。  
階段などの段差を使って行います。  
手すりのある場所で行うとより安全です。

### 座って運動したい方



椅子に深く腰掛け足の力でお尻を浮かせます。  
できるだけ手は手すりに添えるだけにし、  
足の力を使うことを意識します。  
10回3セットを目安に行いましょう。

2つの運動は共にお尻から太もも周りにかけての  
筋肉を鍛える運動で、歩く時のバランスが保ちやすくなり  
転倒予防に繋がります。

## 職員紹介



初めまして久保裕子と申します。  
笑顔で精いっぱい頑張ります。  
よろしくお願いいたします。

送迎ドライバーの南 雅公です。  
安心・安全・和やかな雰囲気の中で、  
皆様のおもてなしに努めます。



宮本美由希と申します。  
産休から戻ってきました！サンキュー  
これからよろしくお願いいたします。



## イベント



4月のイベントは  
フルーツ演奏会。  
皆さん音楽に合わせて  
体をユラユラ。  
楽しまれていました。



### 5月のイベント



5月16日  
園児さんとの交流会  
お楽しみに！！

※この写真は前回の

園児さんとの交流会の写真です

デイケアに興味、ご質問ある方は気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田