

今年も残すところ少なくなってまいりました。一年を振り返り、いかがでしたか？
年末は気忙しく、出かける機会も増えます。転倒等気を付けて感染予防をしっかりとってお過ごしください。

11月のイベント

今月のイベントでは利用者さまに
クリスマスツリー・クリスマスリースを
作っていただきました。



秋のお弁当は皆さまが
笑顔で召し上がっていました

今月のPT紹介

ふじなお ひろき
藤直 弘幹 理学療法士

★PT歴 14年目

★治療に当たって心がけている事

患者様との会話や姿勢・動作から
問題点を考え、様々なニーズに
対応できるように心掛けています。

★休日の過ごし方

自分の趣味や家族との時間を
大切にしながら過ごしています。

★趣味

キャンプ・料理・釣り・サイクリング



藤直先生は2015年2月に入職されました。
海外生活を経験され
グローバルで豊かな感性をお持ちです。
爽やかな笑顔がステキで優しく親切なお人柄です。
スポーツ障害・水中運動・訪問リハビリと
多岐にわたり活躍されています。

今月の体操

今月の体操は、自宅にあるペットボトルを使って行うトレーニングです。

肩の動きを良くし、筋肉をつけましょう。ペットボトルは水を入れ重さを調節します。
軽めで腕がだるくなる程度行いましょう。椅子に座り、無理のない範囲で行ってください。



親指が上にくるように
ペットボトルを持ち
身体からこぶし一つ分
離します。



ゆっくり上にあげます。
耳の高さまで上げた後
ゆっくり元の位置に戻ります。

お願い

当テイクアでは、ご利用者様同士のプレゼント交換、金銭のやり取り、貴重品の持ち込み、
食べ物を持ち込み配るなどはトラブル防止の為、ご遠慮いただいております。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。
また、職員への贈り物は固くご辞退申し上げます。

年末年始の営業のお知らせ

12/29	12/30~1/3	1/4~
午前中は 営業 休業 (午後)	休業	通常営業 致します

12/29は昼食後お送りします。

テイクアにご興味・ご質問のある方は
お気軽にお問い合わせください。

丸山整形外科 テイクア アクア
☎ 073-423-7700 担当:西岡