



ぽっかぽか

R4. NO3

新型コロナウイルスの影響が続く中、気温・湿度共に上がる季節を迎えます。この時期から増える他の感染症や暑さ対策など、健康管理には、十分気を付けていきたいと思っております。窓越し面会が再開しています。予約が必要となりますが、ぜひ面会をお願いします。また、衣替え、夏物衣類の補充をお願いします。冬物衣類は随時、返却致しますので、ご自宅で保管をお願いします。

～リハ科より～

6月は梅雨の時季となります。この時季は特に身体のだるさ、疲れ、頭痛、肩こりなど体調不良を感じる方も多いようです。梅雨特有の疲れやだるさを予防するポイントとして、適度な運動を心がけると良いと言われております。実施しやすい運動として、首を左右に倒す等のストレッチや肩を大きく回す、身体を左右に捻る、足踏み、膝を伸ばす、つま先上げ、踵上げ等を各10回程度から無理なく毎日続けることがとても大切になります。回数はあくまで目安で自分のペースで行いましょう。



こいのぼりプリンを作りました。甘いおやつは皆さん食べるのが早い。とってもいい笑顔が見られました。

