



林檜館 空き状況

	月	火	水	木	金
AM	×	○	△	×	×
PM	△	○	×	○	×

まもなく2017年も終わります。この一年、皆様のお力添えもあり、例年以上に林檜館も良い一年となりました。今後ともよろしくお願い致します。感謝。



～今月の落語～

「佐々木政談」

by 行徳亭 林檜

トレーニングマシンの紹介 (5)

～ ヒップアブダクション ～



歩行の安定性を保つ為に必要なお尻の横少し上の筋肉(中臀筋)を鍛えます。バランスが取れることで転倒予防にもつながります。

1. シートに座り背もたれに寄りかかる
2. グリップ(両サイド)を握る
3. 股関節の部分で弧を描くようにしながら両脚を左右に広げます
4. 臀部横あたりに収縮感を得たらゆっくりと開始姿勢に戻ります
5. 3と4の動作を繰り返す



林檜館のトレーニングマシン

～ 今月のアクティビティ ～

・テーマ 「小粋な林檎」

林檎館の名前にちなんだ可愛い小物です。6枚の布を縫い合わせ、真っ赤な布と柄の布を1枚か2枚混ぜる事でグッとインテリア性も高まります。別の柄を2個3個作ってテーブルの上に飾るのも素敵ですね。

「以前林檎館で作った毛糸の籠に入れたら丁度良いわ」と利用者様からよいヒントも頂きました。柄によって雰囲気が変わるのも楽しみです。化繊綿が入っていますので 針山として使っていただく事も出来ます。



トレーニング・ネイサービス

林檎館 りんごかん

介護保険事業所番号 1270801432

〒 272-0106 千葉県市川市伊勢宿18-6

TEL: 047-307-5005・FAX: 047-307-5007

ringokan@vesta.ocn.ne.jp

担当: 逢坂(おおさか)・君島(きみしま)・笹田(ささだ)