



寒い日もありますが、暖かい風が南から吹いてきました。待ち遠しかった春がやってきます。林橋館では、月末に毎年恒例のお花見を予定しています。

林橋館 空き状況

	月	火	水	木	金
AM	×	○	×	×	×
PM	×	○	×	○	×

見学大歓迎



相談いただければ
お車でのご送迎いたします

トレーニングマシンの紹介 (7) ～ エアロバイク ～



起立・歩行を安定、膝関節の可動域の安定と向上

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. 腿に力を入れ膝を支点にバーを持ち上げる
4. 重さを感じながらゆっくり下ろす。
5. 3と4の動作を繰り返す

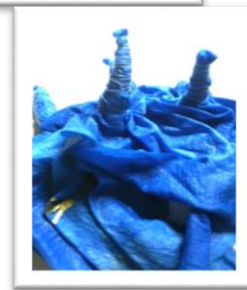
林橋館のトレーニングマシン



～ 今月のアクティビティ ～

・テーマ 「絞り染め」

「え～やったこと無い」利用者の皆様からは歓声が上がりました。今回は本格的な絞り染めに挑戦です。縫い縮めたり、糸をクルクル回して絞り上げたり、組合せ次第で色々な図案が可能です。ただ初心者ということで、あまり欲張らずシンプルな図案にチャレンジされています。染色液に浸けてから洗い流し、いざ絞った糸を解く時、きっと又歓声が上がる事でしょう。皆さんその時を楽しみに熱心に取り組まれています。布の大きさ、染める色を選んで頂いているので、それぞれハンカチやテーブルセンタ等に仕上げて頂きたいと思ひます。



トレーニング・デイサービス

林橋館 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)