

ハーティハイム通信

vol.14

♪ リハビリ担当より ♪

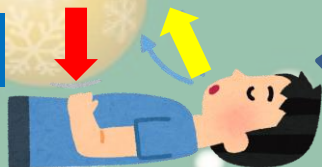
年末が近くなり、何となくせわしない雰囲気となって参りました。気持ちが焦ったり落ち着かないときこそ、**深呼吸が大切です**。今回は、寝たまま行える「**腹式呼吸**」の方法をお伝えします。腹式呼吸はリラックス効果や、腹筋のトレーニングとしても効果があります。是非ご自宅で実践してみてください。

①



お腹に手を当て、鼻から息を吸う。
息を吸うと同時にお腹を膨らませる。

②



口から息を吐く。
吐くと同時にお腹をへこませる。
※なるべく長く息を吐く！！

10回ほど繰り返す

頑張るよ！！



介護職員
大上 由加里

♪ スタッフ紹介 ♪

◆出身地は？

・大阪府箕面市

◆趣味・特技は？

・パン作り☆ 煮豆作り☆
・切り絵♪

◆仕事に対する意気込み！

ご利用者様に喜んで頂けるように日々頑張ります☆
また、フロアの飾り付けも好きなので、皆様が楽しんでいただけるようにフロアの装飾も頑張っています☆

♪ イベント報告 ♪



11月24日（水）に大好評のハーティ喫茶イベントを開催しました。今回のテーマは森の喫茶店。職員、全員が動物に仮装してウェーター、ウェイトレスとなって喫茶を盛り上げました☆だんだんと冷え込む季節、やっぱりこの季節は皆様温かい飲み物が好評で、利用者様の中には2杯目をおかわりする方も！（笑）また次回はどんな喫茶が開かれるのでしょうか？

☆ お知らせ ☆

メリ～クリスマス～♪

12月といえばクリスマス☆

ハーティハイムでは一足先にフロアや廊下、中庭がクリスマスカラーになりました。クリスマスが終われば、あっという間に、大晦日にお正月です。今年も一年ハーティハイムをご利用頂きありがとうございました。

来年もハーティハイム通信ともども宜しくお願い致します。

