



ハーティハイム通信

vol.14

リハビリ担当より

あけましておめでとうございます！本年も宜しくお願い致します。
まだまだ寒い冬が続きます。寒いと身体が縮こまり、自然と肩に
力が入っている…なんてことはありませんか？

今回は、肩の力を抜く「肩こり予防体操」を紹介します。



①肩に手を置いて、
円を描くように動かす

②腕を水平に上げ、肩甲骨を
寄せるように後ろに動かす

☆感染予防のお知らせ

アクリル板・拡声器が

新しく導入されました！！

各テーブルにアクリル板を設置しています。
写真だと分かりにくいほど透明で
皆様の表情もより見えるようになりました。
マスク着用の日々が続いておりますので
声が届きやすいよう拡声器も増やしました。
感染症対策を行いながらはなりますが、
これからもリハビリやレクリエーション等
皆様と一緒に行っていけたらと思います。



♪ イベント報告 ♪



12月はクリスマスパーティ☆
ハーティハイムにサンタクロースとトナカイが
やってきた！！今回はサンタがプレゼントと
一緒に一発芸を披露(^^)/
皆様、大変笑っていただき、年末最後の
大盛り上がりでした☆



♪ ハーティハイムからのお知らせ ♪

この度、ハーティハイムのホームページにて、今までお配りし
た
通信が閲覧できるようになりました。
早いもので、ハーティハイム通信も今回で14号目となり、
通信を発行してから1年以上が経ちました。
皆さんから『楽しみにしているよ』というお声も沢山いただき

安誠福祉会・ハーティハイムHP

<https://www.anseifukushikai.or.jp/>

