

# ハーティハイム通信 vol.16

## ♪ リハビリ担当より ♪

1月の通信では、着替え体操の上半身編をお伝えしました。  
今月は、下半身編です。参考にしてみてください。

### 着替え体操～下半身編～

① 両手を胸の前で交差し、  
骨盤を左右へ傾ける

② 片手で足を触る



着替える際の  
バランス崩れ  
を防ぐ！

靴下を履く時や  
ズボンに足を  
通す時に  
必要！



## 月ハーティハイムの雰囲気♪



デイルームの入り口は  
季節ごとに装飾を変えて  
います。  
旅行に行ったり、外出し  
たりすることが難しい  
日々が続きますが、  
少しでも季節を感じて  
いただければ幸いです。  
次回もお楽しみに♪

## ハーティハイムの桜



綺麗に咲きました🌸

今年もハーティハイムの桜が開花しました。  
桜を見ると、春が来たことを実感しますね♪  
今月から新年度が始まります。  
ハーティハイムではこれからも変わらず皆様の笑顔を絶やさず  
頑張ってまいりたいと思います(^^)／

## ★ 職員紹介 ★



介護職員  
片山 秀美

### ◆出身地は？

・生まれも育ちも上尾市です☆

### ◆趣味・特技は？

・旅行、読書、楽器の演奏(ウクレレなど♪)  
・世界遺産検定2級もってます☆

### ◆仕事の意気込み！

利用者様、一人一人が楽しく過ごせるように  
頑張ります！！(^^)／