

## ☆リハビリ担当より☆

今年も暑いが続いています。これほど暑いと、身体もだるくなり動く力がなくなる・・・という方も多いのではないのでしょうか？  
**動くことが減ると、足のむくみが強くなる**場合があります。  
そこで本日はすきま時間でできる**むくみ解消運動**をご紹介します！

①足の指を動かす（10回）

②足首を動かす（10回）



パー

グー



つま先あげ

かかとあげ

## ハーティ喫茶 【なら茶屋】



8月28日(土)ハーティ喫茶～なら茶屋～オープンしました！！

今回は夏らしい雰囲気の中で皆さまをお迎え致しました。各種ドリンク・ところてん・わらび餅をご提供させて頂きました。

外出が難しい日々が続きますが皆さまに楽しんで頂きたく企画させて頂きました。職員も皆様と共に楽しめた内容になりました。



## ～☆～お知らせ～♪～ 9月20日(月) 敬老会

ご長寿のお祝いと感謝を込めて敬老会を開催いたします。  
また、お食事も贅沢御膳となっておりますので、お楽しみに♪  
まだまだ暑い日が続きますが、9月も感染症対策を行いながら  
皆さまのご利用をお待ちしております！！

次回開催も、お楽しみに♪♪