



ヘルパーの
ほっこり通信

【春のおたより届きました】

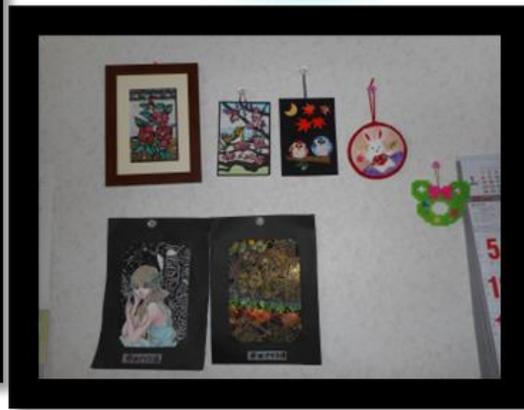
ふきのとう、葉わさびです。
春の香りですね〜♪



【〇様のお部屋です。
手作り作品かざってお
しゃれ♡】

自分で作った作品を飾
っておられます。素敵
です。

しかも、LEDのスタン
ドは、災害時など安全
面からもおすすめだそ
うです。



〜🌸 春にむかってころと身体の準備をはじめましょう 🌸〜

2月もそろそろ終わります。もうすぐ春ですね。

春といえば、「梅」と答える方も多いのではないのでしょうか。梅干しや焼酎漬けなど、見るだけでなく、作る、食べる楽しみを与えてくれます。花言葉は“不屈の精神”。ですって。

さあ、私たちも準備を始めましょう。気持ちはあるけど、身体が動かない。。。高齢者あるあるです。

そこで、『ながら運動のすすめ』をご紹介します。転倒予防になりますので、ぜひ続けてください。

【身体教育医学研究所うんなんのホームページから引用しています】