

## ♪焼き魚大会♪

～おいしく焼けて今年も大好評！！～



### 12月 ワンポイントリハ ～ここだけは押さえよう～



#### 「安全な椅子への座り方」 池崎 大悟 (理学療法士)

椅子に勢いよくドスンと座ってしまうと**圧迫骨折**をする危険があり、**座っている姿勢**によっても腰痛・肩こり等様々な症状が出てきます。

#### <座るときのポイント>

- ・座る前に椅子と自分の位置を確認する。
- ・掴まれるもの、もしくは自分の膝に手を置きゆっくり腰を落とす。

#### <座っている時のポイント>

「良い姿勢」ではなく「**同じ姿勢を長時間取らない**」へ意識を変える。

## 大掃除は日本だけ！**注目**

大掃除はなぜ年末に行うのか？  
大掃除の始まりは平安時代と言われてい  
ます。平安時代の宮中では、12月に一年  
のスス払い神様を迎えるという行事が行  
われていました。この行事をスス払い、現  
代の大掃除の由来となったそうです。実は  
年末に大掃除をする風習は日本だけとい  
われています。外国ではスプリングク  
リーニングといい大掃除は春におこなうそ  
うです。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 <b>注目</b> スペシャル タイム
				<b>旗揚げゲーム</b> 頭脳と俊敏の力を鍛えます！		
4	5	6	7	8	9	10 <b>注目</b> スペシャル タイム
お休み		<b>下肢筋力増強ウイーク</b> 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方 座り方を学びましょう				
11	12	13	14	15	16	17 <b>注目</b> スペシャル タイム
お休み		<b>♪音楽体操♪</b> 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ		<b>おじゃめでポン！</b> 脳と手の緻密な運動 をしていきます。		
18	19	20	21	22	23	24 <b>注目</b> クリスマス会
お休み		<b>忘年会</b>		<b>ボルトレーニング</b> 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます		
25	26	27	28	29	30	31
お休み		<b>リズム体操♪</b> 楽しみながら身体を 動かしましょう！				

### 《コロナウイルス感染対策として》

- ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。
- ② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。
- ③ 会話はお互いマスクを着け外出の際は2重マスクがおすすめです。  
※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。

