

## マノリアル ディ通信 4年 5 月



を真っ盛りのマノリアル本荘では、各レクリエーションのゲームや制作活動、書道など沢山の楽 しいイベントで、皆様の笑顔のつぼみが満開になりました。(^^♪

また鮮やかなで綺麗なおやつは、桜の花びらが型どられ「食べるのが持ったない」と写真を撮られる方もいました。味も最高に美味しかったです!(^^)! 来月も端午の節句ゲームや書道、制作活動など楽しいイベントが沢山ありますので、楽しみにして下さい。スタッフー同お待ちしております。

## ~感染症対策についてのお願い~

新型コロナウイルス感染者の増加が続く中、大型連体の時期となりました。 人の移動が増えますので、ご利用者並 びにご家族の方の県外へ外出や県外か らの方との接触などございましたら、 体調も含めお知らせください。

引き続き手洗い・うがい・マスク着用 など感染対策のご協力もお願い致しま す。

送迎時に同居ご家族の体調も確認させ て頂いています。感染チェック表への 記入もよろしくお願いいたします。



## リハだより

今月のテーマ「腰痛に対する運動」

多くの方が腰痛を経験されたことはあると思いますが、 腰痛に対して何かされていることはありますか?

今回は腰痛に効く運動をご紹介します。

①ドローイン(腹式呼吸)

鍛える筋肉:腹横筋

腹横筋はコルセットのように体幹を 固定させる働きがあります。

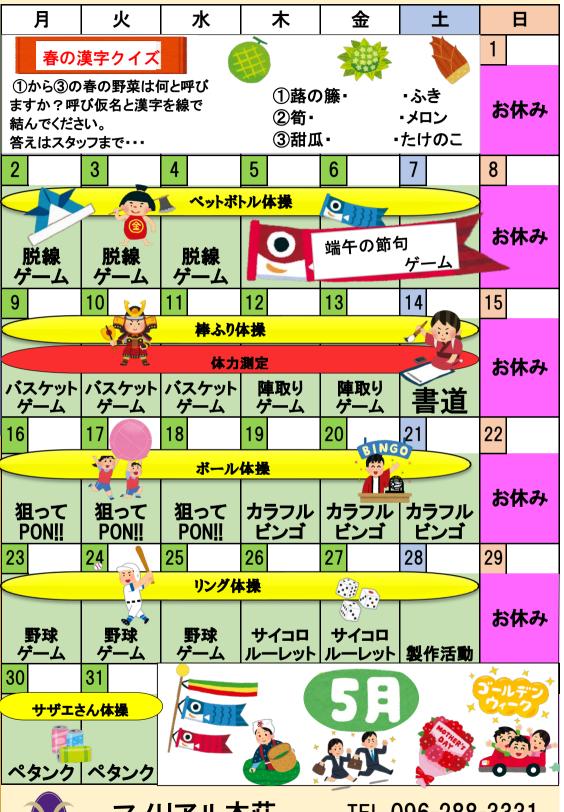
七年1

- 伽向けで味を立てます
- ・息を吐きながら、お腹を凹ませていき
- ます
- これ以上凹まないところで息を吐くのを止めます
- •10秒程度お腹を凹ませたままにして 元に戻します





## 令和4年5月活動予定





マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331 FAX 096-288-3332