

つまづかない こけない ための運動1

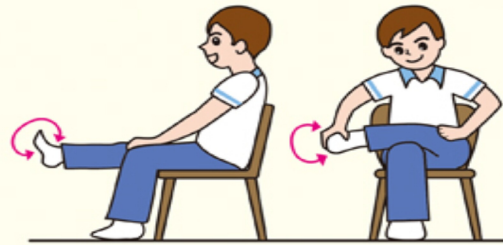
家庭でできる健康体操

是非 ご家庭で！！

運動の回数は、体力に合わせて行いましょう。運動は毎日の生活の中で行うことが大切です。その時だけの運動では効果がありません。個々の体力に合わせてゆっくり行いましょう。

1. 足首を回す運動 足首伸ばしストレッチ

いすに座った状態で、足首をグルグル回します。ゆっくりと大きく回すことがコツです。足を組める方は、手で回してあげるとより効果的！



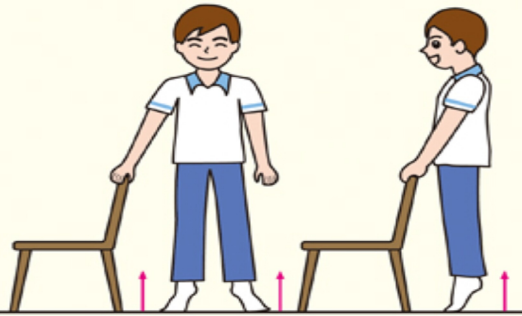
2. つま先を上げる運動 つま先上げ筋トレ

いすに座った状態で、背もたれから背中をはずしてよい姿勢をとります。かかとを床につけたまま、つま先をしっかりと上げます。



3. つま先立ちの運動 ふくらはぎ筋トレ

まっすぐに立って、足を肩幅に広げます。(不安定な方は、いすの背もたれやテーブルなど安定した物に手をかけてください) かかとを上げ、ふくらはぎの筋肉にしっかりと力をいれます。



【お知らせ】 この度、第51回中国地区老人福祉施設大会にて、遠波の里白松苑が事例発表の機会をいただく事になりました。

日時： 令和元年 8月30日 (金)
場所： 山口市 湯田温泉のホテル

時間未定
詳細未定

内容) 「地域行事」という催しを通し、施設が佐山遠波地区に根ざすまでの取り組みを発表いたします！！



地域行事で地域密着を
～施設が地域に根ざすまでの取り組み～

社会福祉法人 正清会
たきのう 多機能ホーム

とのおなみ さとはくしょうえん
遠波の里白松苑



〒754-0894

山口市佐山 1804-1

tel : 083-988-2277

fax : 083-988-2278

ホームページ : <http://www.hakusyoen.jp>

伝言板



遠波の里白松苑で
あなたの特技、いかしてみませんか？

- ・コーラス ・楽器演奏
- ・手芸 ・ダンス ・手品 などなど…

左記までご連絡ください。



今年も暑い夏がやって来ました！

令和元年夏号



遠波の里 写真展



行事予定

7月

- ・七夕飾り見学
- ・Jミツ (地域行事)
- ・美容マッサージ

8月

- ・JAそうめん流し (かがほの里)

9月

- ・敬老会
- ・北方八幡宮秋祭り
- ・お彼岸

他、随時計画中！！