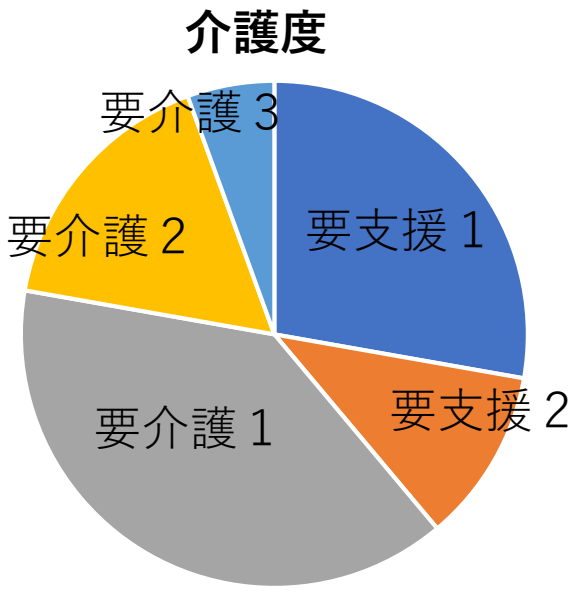
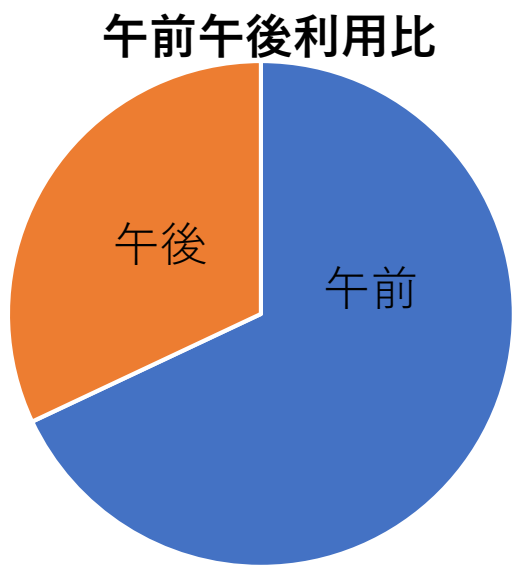
社会福祉法人宝満福祉会
機能訓練特化型デイサービス
リハプラス

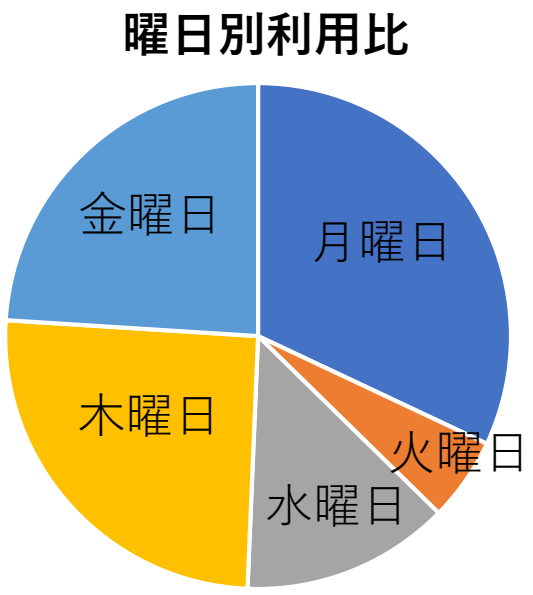
12月号

令和元年５月１日ＯＰＥＮ

利用状況の紹介







現在の利用状況です。徐々には増えてきていますが、まだまだ余裕があります。10月と変わらず火曜日終日と金曜日の午後がおススメです。80代の利用が半数を占めていますが、皆様とても元気に利用されています。

ちょっといい体操のご紹介

腰痛予防編　～腰回り付近～

今回は椅子に座ってできる腰ひねり体操です。お仕事の合間やテレビＣＭ時など、工夫して日常に少しでも体操を取り入れて、予防、改善を目指しましょう。

①足を組みます。
②背筋をまっすぐにした状態で、組んだ足とは反対の手や肘で膝を押さえ、腰をひねるように後ろを向きます。※背もたれなど持つとひねりやすくなります。
③はずみをつけずに、15秒程度同じ姿勢を保ちます。
※腰に痛みがある場合は中止して下さい。痛いけど気持ちよい程度が良いですよ。

年末年始のお知らせ

お 休 み ：12月31日（火）
～1月5日（日）
通常営業：1月6日（月）～

約1週間のお休みとなります。向上した体力、脳力が低下しないように宿題などを出していきたいと思いますので、お休みの期間も是非、リハビリを続けてみましょう！

宝満会ブログアワード結果発表

2019.10.16 [ブログ]

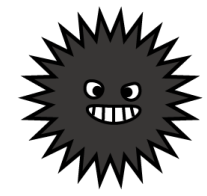
リハプラス・クイズ！

突然ですがリハプラス・クイス
話でありましたので参加された
～Ｆ）の容積が一番大きいでし

QRコード

宝満会のweb企画の結果が発表されました。リハプラスは、目標であった総合閲覧数部門において、目標のベスト10入は果たせませんでした。残念！今後も懲りずにブログを上げていきますので、是非ご覧になって下さい。

インフルエンザ感染予防期間

少し前からですが、インフルエンザが流行り始めています。これからもさらに流行するとの情報も入っており、当事業所においても蔓延、感染予防に努めて参ります。皆様も是非ご協力をお願い致します。

★熱がある場合は、無理をせず休みましょう。できれば、ご利用前に熱を計って頂けると幸いです。
★家族に感染者が出た場合は、速やかにマスクの着用をお願い致します。
★感染後、調子が良くなったと思っても、まだ体の中にはウィルスが潜伏している可能性があります。熱が下がっても2日は利用を控えましょう。
★当然ですが、手洗いうがいが基本です！