



令和元年

デイサービスいづみのみなさんと新しい時代「令和」を迎えられたことに感謝し、みなさんと季節の行事を楽しみました。



料理クラブでは、ホットケーキの可愛い鯉を作って、みなさんと味わいました。



書道クラブでは「令和」が大人気！

5月らしく、こいのぼり・アジサイなど季節ならではの作品がいづみを彩ります。

ナースの「自宅でいづみ体操」

いづみ体操のお約束

- ①声を出す
- ②無理をしない
- ③動かしているところを意識する

ご自宅での運動の注意点

手すりなどのついている安全な椅子で行いましょう。
 周りのものを確認して体にぶつからないか確認しましょう。
 体調のよい時に、無理のない範囲で行いましょう



◆肩回し

意識するところ：背中の中うしろ（肩甲骨）

◇体操のやり方

- ①安全な椅子に背もたれから少し背中を離して座ります
- ②手を肩に置き、胸を張ります
- ③肘が円を描くように回します