

身近なタオルを使った体操を紹介します。痛みなどがある場合は無理をせず、できる範囲で行いましょう。



① 脇腹伸ばし



タオルを頭上に両手で持ち、ゆっくり左右に倒します。脇腹が伸びる感覚を意識しましょう。



② ウエストひねり



肩の高さでタオルを両手に持ち、そのままゆっくり左右にひねります。手だけでなく、上半身ごとひねるように意識しましょう。

③ 足の引き上げ



片膝のやや手前をタオルで押さえて圧をかけ、ゆっくり足を上げます。肩に力を入れないようにしましょう。



利用者様に教えて頂いた料理を紹介します！



人参しりしり

- ★老化防止
 - ★美白効果
 - ★免疫力アップ
- ごま油やツナ缶を加えても！

【材料】

人参1本・卵1個・だしの素(小さじ1)
砂糖(お好みで)・油

【作り方】

- ① 人参を細く切り、油で炒める
- ② 色が変わったらだしの素と砂糖を入れる
- ③ 卵1個を入れとじる



事業所紹介

最期まで地域で暮らしたいあなたの思いを大切に
ヘルパーステーションゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

子どもからお年寄りまでその人らしい暮らしを大切に
ヘルパーステーションなごみ

〒521-1241 乙女浜町 1405 番地

☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

地域で暮らすあなたのあたりまえを大切に
ヘルパーステーションせせらぎ

〒529-1513 市子川原町 676 番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528



ホームページ
はこちら

