

少しずつ日が長くなり、春の訪れが近くなるのを感じられ、暖かい日も増え
 天気の良い日には外出するのが楽しみな今日この頃ですね。
 新型コロナウイルスの緊急事態宣言の解除は3月に持ちこされ、深刻な状態が続きますが
 これからも私たちの出来ることを続けていきましょう。当施設においても、今まで以上に
 感染対策に心がけていきます。これからも皆様の御協力とご理解をお願い致します。



今月の喫茶

今回のお菓子は「濃厚レアチーズケーキ」でした！
 上には甘酸っぱいラズベリーソースをかけてみました。
 見た目も鮮やかになって、とても食べやすかったです！
 柔らか食の方にはマンゴープリンを作りました。
 こちらはマンゴーの味がしっかりしていてよかったです。



お誕生日会の様子です。
 お茶菓子を食べながらお祝いをしました。
 おいしそうですね

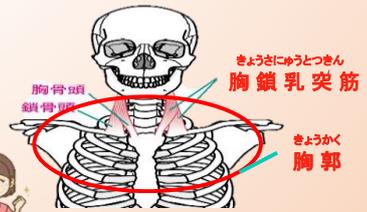
簡単にできる体操 ～姿勢改善②～

今月、ご紹介する自宅で簡単にできる体操は、前回に引き続き姿勢改善や肩こりなどに
 効果があるストレッチです。今回は「胸鎖乳突筋」と「胸郭」のストレッチです。「胸鎖乳突
 筋」は側頭部から胸骨・鎖骨まで斜めに帯びている筋肉で顎を上げたり首を動かしたり、
 肩を回すとき働きます。リンパ筋も多く通っています。「胸郭」は心臓や肺など胸全体を覆
 い囲んでいます。これらが固まり硬くなると呼吸が浅くなり猫背になりやすくなります。眠
 気やだるさ・疲れが取れにくいなどの不調を引き起こしますが、ほぐすことにより姿勢改
 善、首・肩の凝りや頭痛の改善、自律神経を整える効果もあります。さらに女性にはうれ
 しい小顔効果もあります。



- ①足を軽く開き、背筋を伸ばして椅子に座り、両手を合わせ、脇を軽く締めて
 顎の下に親指を当てる。
- ②肘をゆっくり上げて首の前側を伸ばし、20～30秒静止します。
 これを2～3回繰り返します。(親指で顎を押し上げるのではなく、親指は添えるだけ)

※猫背のまま行くとストレッチ効果がなくなるので背筋は伸ばして行ってください。
転倒などの危険がありますので、無理のない範囲で行ってください。



3月の予定

- 美容室…………… 4日(木)、9日(火)、15日(月)
 19日(金)、24日(水)
- まめかフェ(認知症カフェ)
 …今年度は新型コロナウイルスのため開催は致しません。
 ご了承のほどよろしくお願い致します。
- 喫茶…………… 20日(土)
- *事情により変更になる場合があります。

お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますように職員へのお心遣いは固くお断りさせ
 ていただいておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでど
 うぞご覧下さい。

せきこもれび 検索