

森のめぐみ大神宮店

令和5年2月3日発行 第34号

デイサービス森のめぐみ大神宮店

船橋市宮本6-25-6

TEL.047-407-3339

2月のお便り



2月の大きな行事と言えば節分がありますが、その翌日が立春「冬が極まり春の気配が立ち始める日」になります。ただ春に向かってはいるものの2月が一番寒いと感じる方も多いのではないのでしょうか。

そこで**全身の6割強の筋肉が集中する下半身**を効率的に動かして血流を活発にし、身体の中から温まりましょう！

太腿の前やふくらはぎ（下腿）は特に大きな筋肉になります。太腿の前は膝を伸ばす、ふくらはぎはつま先立ちになった時に働く筋肉ですので、座りながら出来ます。

いつもの運動ですが、しっかり筋肉が動いているのを意識しつつゆっくり行うだけでより効果的です。

体調を維持し元気に春を迎えましょう！

デイサービス森のめぐみ大神宮店は、皆様にご愛顧を賜り2月1日に開業**10年目**を迎えることができました。

これからも皆様に喜んでいただけるサービスを行えるように、スタッフ一同日々精進してまいります。今後ともよろしくお願いたします。



棒体操

2月の予定

節分豆まき
チョコパーティー



庭に遊びに来た猫ちゃん
2月22日はニャン×3で猫の日



1月の作品

花びらカレンダー
兎の壁飾り



前のめりでガチ勝負！



新スタッフ紹介

2月の

名前：上總 直希（かずさ なおき）
役職：機能訓練士
出身：東京都足立区
趣味：旅行、グルメ、バレーボール

週に1度程ですが一生懸命頑張ります。よろしくお願いたします。

