

季節の変わり目ですので、体調を崩されませんよう、ご自愛下さい。



2025

9月 ぼちぼちの予定

月		火	水	木	金	土
1	2	3 文化展	4 作品作り	5	6	
8	9	10 文化展	11 作品作り	12	13	
15 休	16	17 文化展	18 作品作り	19	20	
22	23 休	24	25	26	27	
29	30	27 文化展	28 作品作り	29	30	

《豆知識》

9月3日は『ベッドの日』

一日の約 1/3 はベッドの上とされるほど、睡眠が健康の基礎になることから、より良い眠りと健康の為に、ベッドや寝具の見直しを啓発する日です。マットレスは身体の重みをバランス良く分散し、腰や肩の負担を減らしてくれる物が理想です。硬すぎると体が痛くなり、柔らかすぎると、沈み込んで寝返りしづらくなります。ウレタン・コイル・ラテックス等の素材を選ぶと蒸れずに快適です。自分に合った寝具を選ぶことで、睡眠の質が向上し、身体の不調も改善される可能性が大いにあります。

健やかな毎日は、充実した睡眠から。眠りの大切さを見直してはいかかでしょうか？



夏恒例の金魚釣りゲーム

夏祭り風おやつレク〜🍧

綿菓子・かき氷・フライドポテト・
わらびもち・ベビーカステラ・たこ焼き等
縁日気分のおやつをいただきました！！



足の背屈

背屈とは…手首や足首の関節を手足の甲の方向に反らせる事、手首や足首を伸展する事です。
足の背屈が硬くなると、「立ち上がりが億劫になる」「つまずきが増える」
「階段が不安定になる」「歩行が不安定になる」等が、日常生活に影響を与えます。

👣 背屈をほぐすストレッチ 👣

- 《足の後ろ側のストレッチ》
1. ベッドの上に両足を伸ばした姿勢で座る方の膝を曲げ、その足の裏をもう片方の足の内側につける
 2. 伸ばしている足の膝をしっかり伸ばして、大きく息を吸う
 3. 息を大きく吐きながら、上半身を前にゆっくり倒す
 4. 筋肉が伸びて、痛気持ち良いと感じる所で、20 秒間止まる
 5. 反対側も同様に行う

《足底のストレッチ》

1. 椅子に座る
2. あぐらをかくように、片足を膝の上に置く
3. 膝に乗せた足の指を反らして、足の裏を伸ばす
4. 反対側も同様に行う

デイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22（耳原小学校の南側です）

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください！ご利用お待ちしております。