



あけましておめでとうございます

皆さん良いお正月を過ごせましたか？新年を迎える風習には家ごとに色々あるようです。『歯ブラシだけでなく、パジャマも新品に。』という家もあるようです。新しい何かに挑戦する1年でもいいですね！！

森だより



No. 61 令和3年1月

リハビリスタジオ なるぞの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地

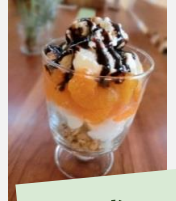
1月 行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------|-------|----|----|------|
| | | | | 1 |
| | | | | 年始休暇 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 暦作り | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 祝日 成人の日 | DVD鑑賞 | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ゴゴ楽体操 | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 脳トレプリント | | | | |

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認ください。
※1/11は祝日の為、お休み致します。

～おやつ作り～

☆フルーツパフェ☆



完成！



達成感と満足感で皆さん満点の笑顔でした！

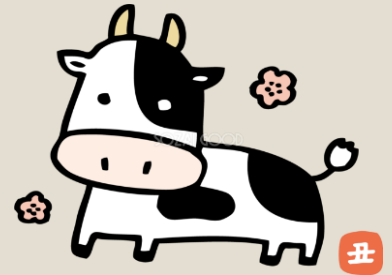
楽しみながら運動機能向上！

○ゴゴ楽体操○

物忘れ防止【わざとに負ける】
じゃんけん体操を今回してみました。



手指から脳トレーニング！



～年賀状作り～

丑年の人の一番の特徴は、その忍耐強さ。一つのことをコツコツと続けてその道を極めます。マイペースとも言われていますね。



寒い時期の運動について…



心臓や筋肉への負担を考えて！

寒さに対して、熱の放散を防止するため血管は収縮し、血圧は上昇します。運動を行うと酸素を多く運ぶために、より多くの血液が全身に送り出されます。そのため寒い時の運動は心臓への負担は大きくなります。また筋肉や腱などの弾力が低下するため、体がこわばりうまく動かなくなります。そのため怪我をしやすくなります。

寒い時の運動時の注意点

- ① **準備運動をしっかりと行いましょう**…体操やストレッチで体をゆっくりと温めましょう。
- ② **服装に気を配りましょう**…運動をすると暑くなるので、脱ぎ着できる薄手の服で重ね着をしましょう。また、サイズが大きすぎたり、窮屈な服は運動する際動きを妨げ危険なので、ちょうど良いサイズの服で行いましょう。

