

# 正しいスクワットの巻

機能訓練士 扇原先生の

## 為になる話

外出の機会が減り、免疫が低下しがちです。しっかりとした体作りの為に、取り組みやすいスクワットを！

もっと知りたい方は是非扇原まで(^^)

悪い例



膝を曲げてしまうと膝が前に出て膝に負担がかかってしまいます



膝を曲げずにおしりを付きだすようなイメージで！

料理の名前作り (2つ組みあわせて料理の名前を作しましょう)

😊	きり	ハン	リタン	じゃう	ニラ	うどん	😊
レバ	やき	お	ちゅうか	ほん	じゃが	ぎょう	バーグ
トルコ	チャン プルー	ひやし	ナポ	フライ	スー	まし	ぐ
おし	さら	めだま	うな	ちゃん	おおむら	さ	しゃぶ
たんま	メン	にく	ぞうに	ゴヤ	パイコ	えび	ライス
😊	ラー	どん	そば	やき	しゃぶ	ちゃん	😊

全部で22個ありますよ！書いてみて下さいね★

令和 年 月 日  
名前

キーワードは一度のみ使えます！

### 相談員 木村より

昨年7月から、産休の為に長い間お休みいただいていましたが、無事出産して4月から復帰させて頂きました。9か月も留守にしていたのですが覚えて下さってる方が沢山で、入居者様・ご家族様に赤ちゃん元気？と声をかけて頂けること、とても嬉しく思います！この期間に入居されて、初めましてのご挨拶させていただいた方も何名かいらっしゃいますが、皆様今後ともどうぞよろしくお願い致します♪



# 寿寿たより

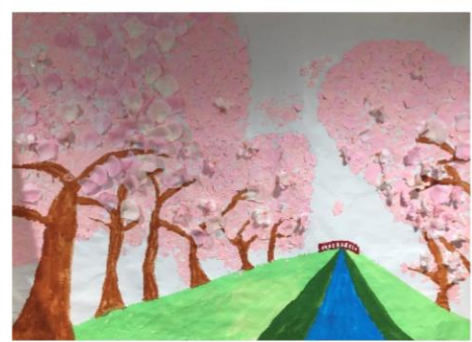
## 2020年4月号



介護付き有料老人ホーム「寿寿-ことごと-」  
編集責任者 米田 豊

# 壁紙作成

桜の木の貼り絵をしました！「どこに貼れば良いの～？」と困り顔の方も  
さくらの花びらが増えていくにつれて迷うことなく手を進められていましたよ(^^)



# ケーキバイキング



外出自粛が続いており、  
寿寿から皆様へほんの気持ちですが  
ケーキのプレゼント！  
美味しいもの食べて  
少しでも笑顔が増えて嬉しいです♪



# さくら

の文字を使って  
春らしい言葉を考えてみましたよ♪

さくらと

くもと

らつきよ好き



長江様の作文  
桜と雲とらつきよ  
お花見のおつまみはらつきよですかね(^^)  
考えたらワクワクしますね♪

さらさらと

くもが流れて

らんらんらん



さくら咲く

くよよしないで

らくていこう



施設長の作文  
世間はコロナのニュースでいっぱいですが  
肩の力を抜いて楽にいきましょう！

他にもみなさん楽しい作文いっぱいありがとうございました！

# 3月お誕生日の皆様

HAPPY BIRTHDAY

- 清和さん 91歳
- 歌子さん 95歳
- 日出男さん 88歳
- 美代子さん 83歳
- 芳貴子さん 89歳

おめでとうございます！

