



2月3日(月)健康講座



今回の健康講座は、恵方巻作り体験を行いました。7種類の具が入った極太巻きなので、皆さん「上手く巻けるかな？」と恐る恐る挑戦していました。フーズの職員と協力して恵方巻が完成すると「上手にできて嬉しい」「こんなに大きい巻き寿司を作ったのは初めて」などの感想を頂き、楽しんで頂けたようです。日本には四季それぞれの旬の食材や文化がありますので、これからも皆さんと、食を通じて季節の移ろいを感じていきたいと思ひます。

(サンビレッジフーズ 浦野)



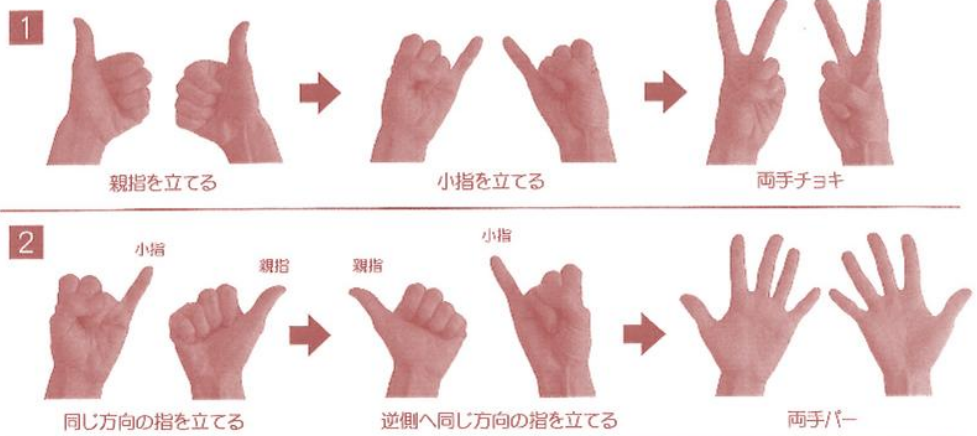
今月の事業所紹介 NO.39

シティタワー・リハビリサロンA

今日は、リハビリサロンAでいつも行っている手の指の体操を紹介しします。

それぞれの写真のように指を動かしましょう。指先は体の中でも運動や感覚の神経が多く、指を動かすことで脳に刺激が加わります。そのため、指の体操を行うことで脳の活性化になると考えられています。

(理学療法士 堀)



3月イベント情報

3月19日(水)健康講座

『ペーパークラフトで作る さくらのつるし飾り』

日時：3月19日(水) 11:00~
場所：3階 まなびる一む
担当：シティタワー・リハビリサロンA
皆さん、気軽にご参加下さい！

サンビレッジフーズよりお知らせ

サンビレッジフーズで作ったお惣菜を、3階新生会窓口で販売しております!!

販売日時：月曜日・水曜日・金曜日(週3回)
16:30~売り切れ次第終了
金額：1パック 250円

3月のお惣菜おすすめ!!

- 3/3(月) 筑前煮
- 3/21(金) ポテトとベーコンのグラタン
- 3/31(月) たけのこの木の芽味噌

夕飯の一品にいかがでしょうか？
皆様のお越しをお待ちしております!!

安気にいこまいかシリーズ 『脳とカラダを同時に刺激 デュアルタスク体操』

今回は、理学療法士と一緒に転倒予防や、バランス能力の維持のために、デュアルタスク体操(二重課題トレーニング)を行いました。運動と思考の2つの課題を組み合わせた体操です。足踏みをしながら計算をしたり、左右で違う手の動きの体操をしたりしました。

(理学療法士 佐藤)



毎日の体操と一緒に、計算や、手の運動
毎日の散歩をしながら、しりとり
皆さん、ぜひやってみてください!!

サンサンひろばギャラリー

3月は、夏休みに開催されました「小学生のお仕事体験」の写真が展示されています。ぜひ、見に来てくださいね!

