

デイサービス

美穂の家 押切新聞

平成29年2月号

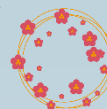
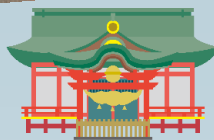
寒さが増してきていますが、美穂の家の利用者様は、日々元気にお過ごしです。1月は甘酒で新しい年を迎えられたことを祝い、絵馬に願いを記し、初詣に出掛けたり、福笑いやかるた遊び、調理レクなどを楽しみました。みなさまと共に、健康に恵まれ、笑顔にあふれる日々感謝いたします。



おねがい!!



皆の健康を祈ります



秋葉神社初詣



売店でひと休み



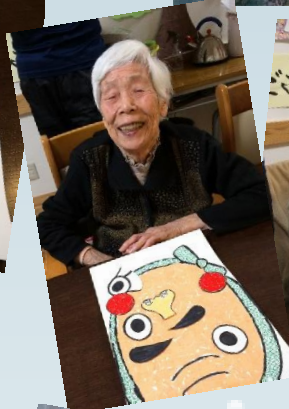
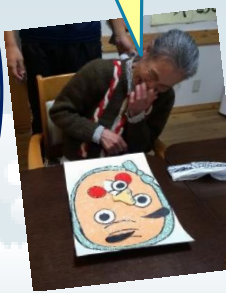
さびーい!!!

どこどこ?

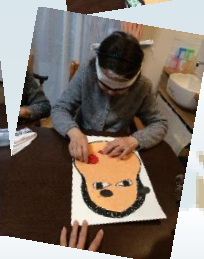


あらら~

福笑い



かるた



デイサービス 美穂の家 押切



絵馬作り



鍋PARTY



おまけ
お正月祝い膳



私達、食べる人♡



乾布摩擦のススメ (その2・乾布摩擦のやり方)

12月の「美穂の家新聞」では、乾布摩擦の効果についてご案内をさせていただきました。今回は「乾布摩擦のやり方」についてご紹介をさせていただきます。

手足の先端から体の中心に向かってゆっくり進めていくこと、血液を心臓に送り込むようなイメージで行います。強さは「心地よい」と感じるぐらいで大丈夫です。ゴシゴシこするのは、肌への負担になりますのでオススメしません。

- ① 足の先から膝まで、手の先から肘まで左右15回こすります。
- ② 膝から足の付け根まで、手首から肩へと左右15回こすります。
- ③ お腹から胸に向かって、背中タオル斜め掛けにして15回ずつこすります。

いつでも、どこでも手軽にできる「乾布摩擦」は、朝の起床時がお勧めです。ご自身が「心地よい」と感じる場所で、ゆったりとした気持ちで「呼吸」を意識しながらお試しください。

出典：「eo健康」より



ホームページあります

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、利用者様の日々の様子などをお伝えしております。ぜひ、ご覧ください。

また、このブログは介護情報誌「レクリエ」様の公認ブログとして、「レクリエ」公式サイト内にも掲載されています。(http://recrea.jp/)

QRコード



美穂の家ホームページアドレス：http://mihonoie.net/

見学・体験受け付けます

美穂の家では、見学や体験を随時受け付けております。体験では「美穂の家・自慢のお食事」や「お花のアレンジ（園芸福祉）」をお試しいただけます。どうぞ、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切
TEL054 (346) 8564 担当：宗・松下

株式会社 KAZ企画
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7
TEL:054(346)8564 FAX:054(368)4056