



リハ♥うさ便り

—春号—



理由はそれぞれあるけれど

リ

安心して暮らしたい
転びたくない!



はっきり言える効果あり!

ハ

身体が軽くなった。
外出が怖くなくなった。



運動苦手な人達も

う

写真の様にみんなで無理なく取り組
めます。



更に楽しく鍛えましょう。

さ

コミュニケーションを取りながら楽
しめる



ギュッと心を一つにしてね

ぎ

継続は力なり! 好調な状態を維持し
ながら、良くなりましょう。



リハ・うさぎ オリジナルエクササイズ





ミッチーの簡単エクササイズ

身体を前に倒す体操

座ったまま出来る体操ですよ!

- ① 椅子に浅く腰掛け片脚を伸ばす。
- ② 息を吐きながら、身体をゆっくり前に倒す。
膝が曲がらないように。

つま先を上げるとふくらはぎがしっかり伸びる。
太ももの裏ではなく、腰に痛みが出る場合はやめる。



1



2

効果

歩く時にしっかり膝がのびて、脚が前に出やすくなる。

腰痛予防になる。



施設紹介コーナー

音楽

BGMとして、利用者様のリクエストにもお答えしつつ、クラシック・ハワイアン・歌謡曲等お流ししております。



読み物

書籍等 各テーブルに本・チラシやご利用者様が持ち寄られた書籍等を置いております。又、脳トレに役立つようなクイズや早口言葉等もごございます。



T氏の一言



太鼓を強く打てば強く響く。
壁にボールを強く投げれば、強くかえってくる。

良い事をすれば、良い結果 → 善因善果
悪い事をすれば、悪い結果 → 悪因悪果

と考えると、自分の心が安らぐ事をすれば、心も体も喜び安らぐように思います。

水筒のご持参にご協力下さい。

過ごしやすい気候になってきましたね。
その分、水分摂取が少なくなり不足しがちですので、脱水予防として小まめな水分補給をお勧めします。お好みのお茶や水、スポーツ飲料等お持ち頂いて常に喉が潤うようお願い致します。



ご連絡、ご相談がありましたらこちらへ



リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影 1丁目 11-16 ジュネシス御影 1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

