

7月になり、いよいよ夏本番が迫って参りました。
今年も非常に暑い日が続くと思いますので、
熱中症には充分に気をつけて下さい。

ニツ箭荘 職員一同



皆様で紫陽花の壁飾りを作成しました🌸
デイケアルームを彩る素晴らしい作品となりました。



カラオケ大会を開催しました🎵皆様に美声を披露して頂きました🎵



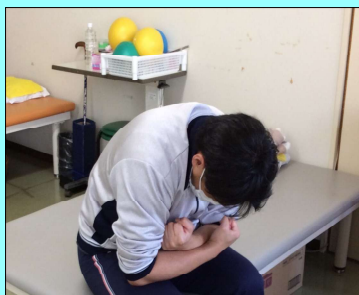
体操コーナー(肩こいの改善体操)

肩こいの原因は、首・肩・腕の3か所といわれています。肩の体操を紹介します。

①



②



○ポイント👉

肘が肩より来ると良い、肘はなるべく伸ばす。

体操のコツ

- ・痛いところまでやらない
- ・はしまで動かしたら一度止める
- ・1日で多くやらずに毎日少ない回数でも続ける。