

# ふたつやだより

令和七年 九月号

ニツ箭荘 通所リハビリテーション 担当 永堀



9月になり秋の訪れを感じますが、残暑が続いております。  
まだまだ熱中症には充分に気をつけて下さい。



アイスレクを実施しました。  
皆様大変ご満悦でした🍧

7月



スイカ割り大会を開催しました。  
大盛り上がり後、美味しく頂きました🍉

8月



ボランティアの方にギターレクを開催して頂きました。  
感動的で大盛り上がりな会となりました🎵



ジャンル：アコースティック

PR：安らぎと揺らぎの音色を探求する  
アコースティックギタリスト。  
楽しんで笑顔になって頂けるライブ  
を心がけています。

## 体操コーナー(腰痛の改善体操)

腰痛や体が疲れやすい方向けの体操を紹介します。

①



②



○ポイント👆

体を横にねじり3秒止まる。

## 体操のコツ

- ・首もしっかりねじりましょう。
- ・左右3回ずつで良いので、横でしっかり止まる。