

# ひろみだより 2023年 4月号

通所



医療法人社団 広見会  
老健ひろみ、通所リハビリ  
広見医院  
居宅介護支援事業所  
富士市大渕39-1  
電話0545-21-6600

4月 April

## 毎年恒例寿司バイキング

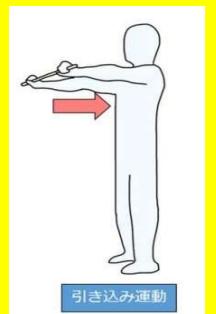


2階

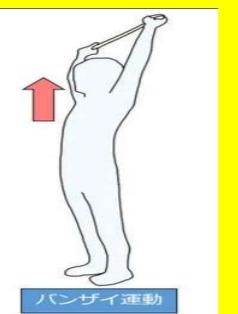
ひな祭り

河津桜

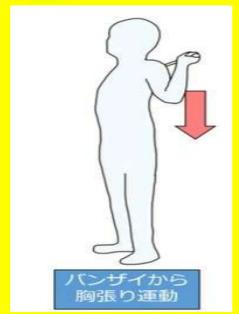
今年も駐車場の河津桜が見事に咲きました。  
花がほころぶとみんなの笑顔もほころびます



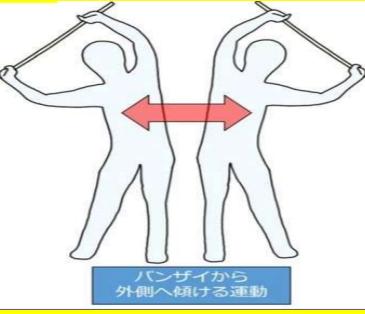
①前後の動きを10回



②上下の動きを10回



③上下の動きを10回



④左右の動きを10回

・肩～肩甲骨、体幹にかけてのストレッチ方法です。座って行っても効果があります！  
肩周囲の筋肉は硬くなりやすいので、できるだけ大きな動きでゆっくりと肩～肩甲骨を動かすとストレッチの効果が発揮されます。また、④の動きでは肩甲骨の動き+体幹に効果あり。ストレッチは良い姿勢が大事です。痛みがある時は無理しないように書ましょう。 リハビリテーション科

河津桜もすっかり散り葉桜になりました。暖かい日もあり広見公園の桜も咲き始めています。この時期は寒暖差が激しく、暖かいと思うと翌日は肌寒かったりします。風邪などひかないように体調管理に気をつけながら過ごしましょう。

職員・ボランティア募集

お問い合わせ  
事務局まで 21-6600