

ノイエスだより

第284号
2024年
3月
介護老人保健施設
ノイエス



餅つき大会

みんなで「よしよ！」
と大きな掛け声



年末から年始にかけて餅つきや書初
めまゆ玉づくりをおこないました。



新年の新たな気持ち
を思い思いの文
字に込めました



入所施設での節分行事
3人の鬼を退治しました！



施設での節分に、笑顔や驚きを
提供することが出来ました。
無病息災を願い、今年の節分も
元気に過ごしました。



迫る鬼に魔滅（まめ）
を投げて厄払い！！





デイ便り

2月3日と5日に節分行事
を開催しました
3人の鬼が登場！！
皆様豆まきを楽しまれました



鬼は外!!
福は内!!



今年も無事に
無病息災を祈ることが
できました



リハビリだより

深呼吸の体操

両膝を立てて、両
手をおなかに乗せ
ます。



「1.2.3」のリズム
で息を吸って、
「4.5.6.7.8.9.10」
のリズムで息を長く、
吐きます。

今月の体操は深呼吸の体操です。腹式呼吸を意識することで腹筋群を鍛え、立位姿勢や座位姿勢の「安定感を高める」効果が期待できます。また、呼吸に必要な横隔膜を刺激することができるので「呼吸トレーニング」としても効果が期待できます。息を吸うことよりも息をできるだけ長く、しっかり吐くことを意識しましょう！

医療法人 立史会 介護老人保健施設 ノイエス
山梨県中巨摩郡 昭和町 河東中島 四四三
neumaisil@ri-shikai.or.jp

JAO

ISO 9001

施設のイベントや各種連絡事項等はノイエスホームページをご確認ください。
随時更新しています。

ホームページURL⇒ <https://ri-shikai.or.jp>

ホームページ QRコード⇒

