

手芸レクではフラワーボックス&ハーバリウム作りに挑戦！
世界に一つだけの素敵な作品が完成しました。



～いろはのコラム～

走ることを趣味としている筆者ですが、夏場の気温が高い日や雨の日は室内で筋トレをするようにしています。特に体幹の安定、下肢筋力の強化を重視しており、メニューとしてはスクワットを主に行っています。

スクワットは筋力向上だけでなく、代謝が上がる、血流が良くなる等の効果が期待できます。

健康効果が高いスクワット。場所を選ばずどこでもできるので、是非とも取り入れてみることをおすすめします。

～スクワットの方法～

- ① 足を肩幅に広げて立つ
- ② 息を吐きながら、膝を曲げる(つま先よりも膝が出ないように注意する)
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりと上体を戻す

10～20回×3セットを目安に無理のないように行って下さい。

機能訓練士中村の9月出勤予定日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
×	○	○	○	○	×	×
12	13	14	15	16	17	18
×	○	×	○	○	○	○
19	20	21	22	23	24	25
×	○	○	○	×	○	○
26	27	28	29	30		
×	×	○	○	○		

随時、見学を受け付けています。
もちろん送り迎えも致しますので
お気軽にお申し付け下さい。

健仁会益子病院グループ
デイサービスセンターいろは苑

〒333-0847 埼玉県川口市芝中田2-32-15
Tel 048-269-0168

いろは通信

9月号(第105号)



スイカ割り大会が開催されました。
割るのに一苦労でしたが、その分大盛況で楽しいひと時となりました。



5の付く日は**アイスの日**として、おやつに召し上がって頂き、涼をとっています。
定番のバニラアイスが大人気です。



