

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1 体重測定	2 体重測定	3 休
4 休	5 体重測定	6 体重測定	7 体重測定	8	9	10 休
11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16	17 休
18 休	19	20	21	22	23	24 休
25 休	26	27	28	29	30	31 休



8月

雅

新報

(令和6年8月)

まなびの場

【笑いをもたらす嬉しい効果】

よく笑う人は病気になるにくいと、聞いたことはないでしょうか？今回は、笑いが引き起こす効果をご紹介します。

- ① 免疫力がアップする
- ② 血行が促進される
- ③ 脳の働きが活性化される
- ④ 自律神経のバランスが整う
- ⑤ ポジティブになれる

大笑いするとお腹が痛くなると思います。笑いにより腹筋や横隔膜の運動にもなっているといわれています。

ですが、何もないのにただ笑うことも難しいと思いますので、雅では私が何か面白いことを…します!!(笑)

ぜひ、たくさん笑いましょうね



小田川 沙也

ご利用者様の声

夫の肩が上がるようになり、動きが良くなりました!!草刈りを再開することが出来て嬉しいです。

職員紹介

8月から雅に異動になります。よろしくお願いたします。



看護師 佐藤智子

異動

8月より異動になります。短い間でしたが、大変お世話になりました。

看護師 堀越祐子

利用者様の変化 (歩行)

真っ直ぐ歩けるようになりました★



利用開始時

6か月後

雅の流行り♪

【ネッククーラー】を着けて来る方が増えています!!涼しそうに有酸素運動していましたよ。



おねがい

暑い日が続きます。送迎車両を待つ際は、家の中でお待ちいただければと思います。

みやびの様子



自主トレーニング中



二重課題

皆で考え中…



小集団体操