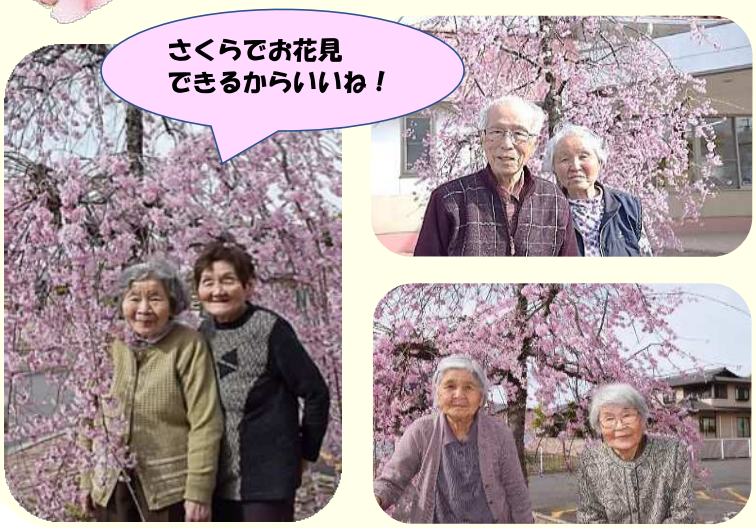
社会福祉法人 赤磐中央福祉会

あかいわデイサービスセンターさくら

〒709-0804　Tel:086-956-0555　Fax:086-956-0562
赤磐市日古木33-1　E-mail:a-sakura@salsa.ocn.ne.jp

春が来ました！



皆で作りました♪

ちぎり絵クラブの皆様です♪
空き時間を利用して春の作品を完成させました！

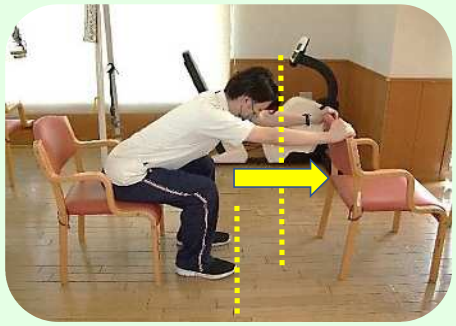
スクワットで足腰強化しましょう！

さくらでは、機能訓練にも
積極的にスクワットを取り入れています！

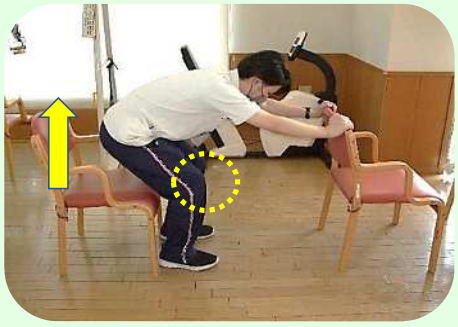
スクワットのメリット
①足腰の強化
②バランス強化による転倒予防
③膝の痛みの軽減

1.

2.



3.



1、座った姿勢で前方にイスを置き、両手でしっかりイスの背を持つ（足は肩幅に開く）
2、背筋を伸ばしたまま、体を前方へ倒し、イスを前に押す（頭がつま先よりも前に出るように）
3、足の裏と膝にしっかり力を入れ、お尻を浮かせる（膝は伸ばしきらないように）

職員紹介

4月から看護師として勤務することになりました、
今井直隆です。
まだ右も左もわからない状況ですが、少しでも早く
慣れるように頑張りますのでよろしくお願いします。