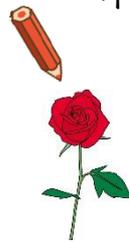


# デイサービスセンター黒条通信

インフルエンザが流行る時期になり、ますますマスクが手放せなくなりました。そんな時期だからこそ、2/8から2/10の3日間で、2月行事の「マスクケース作り」を行いました。

3月号  
第80号  
令和3年3月1日発行

マスクングテープやシールで飾りつけをしていただき



イラストも描いてもらいました



今回は膝の痛みの予防・改善に役立つ、太ももの運動を紹介します。

- ①仰向けに横になり、片方の膝を立てます。
- ②もう片方の脚を伸ばしたまま床から 10 cmの高さまでかかとをゆっくりと上げます。
- ③そのまま 5 秒間保ちます。これを 10 回繰り返します。無理せず行なってみてください。



～機能訓練指導員～



社会福祉法人 朋友福祉会  
デイサービスセンター黒条

〒940-0007

新潟県長岡市黒津町 381 番地

TEL 0258-22-6530

FAX 0258-22-6535

URL → <http://houyuu-fukushi.jp/>