

# デイサービスセンター黒条通信

1月12日(木)、13日(金)の2日間で  
タオルうさぎ作りを行いました。

2月号

第103号

令和5年2月1日発行

タオルを選びます



うさぎの形に整えます



飾りつけをします



☆かawaiiいうさぎができました☆



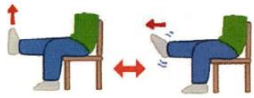
今月は足のむくみ予防です。豆まきで邪気を、体操でむくみを払いましょう！  
通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動をはじめましょう。

## 【足のむくみ予防体操】

かかと上げ  
5回2セット行う



足首の運動  
4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動  
ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動  
5回2セット行う



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/](http://houyuu-fukushi.jp/)