

# 浜

# り

# ハ

# 通

# 信

30年3月1日  
53号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション



### ～ モノ作り・モノ書きのすすめ ～

今年の冬は例年と比べて気温が低く、とても寒い日が続きましたね。皆様、風邪などひいていませんか？寒い季節ほど家に閉じこもってしまいがちですが、何か楽しみをもって生活できると良いですね。今月は、利用者様が作った素敵な作品をご紹介します！



ひな人形



押し花



水引のお箸入れ



鶴



フラワーボトル

季節に合わせて手作りの物を家に飾ることは、とても素敵ですね。「モノ作りは難しい…」という方も、日記や俳句、短歌を書き綴ることで脳の活性化に繋がります。最近では文字を書かなくなったという人も、もう一度日々の出来事やちょっとしたことを書き始めてみませんか？



#### 姿勢のポイント

- ・足の裏が全て床につくこと
- ・テーブルの高さは肩が上がらず、肘が90°くらいになるように。
- ・椅子の高さは膝裏の高さを目安にクッションなどで調整しましょう。
- ・20～30分に一度は軽い運動をしましょう



首や肩周りをぐるぐる

伸ばす時はゆっくり10秒

