

# 長生園デイサービス便り

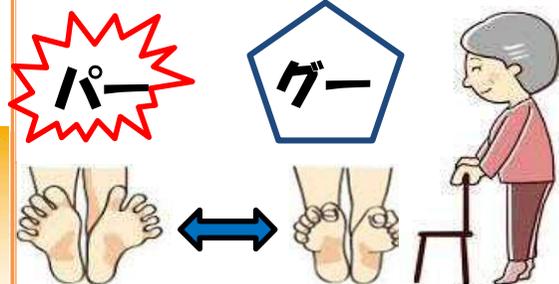
令和2年9月1日発行 No.233 発行責任者 園長 吉富 達夫 9月号

## 機能訓練情報

ふくらはぎは第2の心臓!!

全身に血液を送っているのは、心臓だけでなく筋肉も関わっている事を知っていますか？  
 その中でも特に“ふくらはぎ”が重要になります。ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれており、足に流れた血液を心臓まで押し戻す働きを担っています。ふくらはぎが弱ると冷え症やむくみ等の症状が出ます。

対策として、足のグー・パー運動や踵上げが推奨されていますので取り組んでみてください。



交互に20回繰り返す

ゆっくり20回

今年も大変暑い夏でした...  
 秋も近づき少しずつ涼しい風も吹いてきましたが、暑い日は続いています。

いよいよ秋の到来ですね。寒暖の差も激しく体調を崩しやすい季節ですので体調管理にお気を付けください。

9月に入り敬老の日が近づいてきました。皆様には心身ともによい状態で迎えて頂きたいものです。水分や栄養、睡眠もしっかり摂って元気で敬老の日を迎えましょう!

## 9月の誕生者

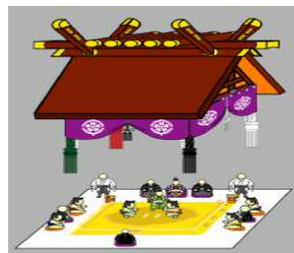
- 岩橋 八千代 様 97歳
- 富永 ミカノ 様 94歳
- 岩政 國光 様 89歳
- 松尾 久男 様 86歳
- 前田 キヨ子 様 86歳
- 仲尾 初枝 様 85歳

## 9月の予定

- 1週目 レク・習字クラブ
- 2週目 誕生会・身長・体重測定
- 3週目 レクレーション
- 4週目 敬老会
- 5週目 園庭散策・映写会

音楽リハビリはお休みです

## 紙相撲大会



8月は長生園紙相撲大会夏場所が開催されました! 連日、皆さま熱の入った取り組みでにぎわいました♪

のこった!

のこった!

## 納涼祭



納涼祭では盆踊りを踊り、出店のヨーヨー釣りや魚釣り、輪投げ、ゴルフを楽しまれました♪熱気が最高潮になった所でかき氷を美味しく頂かれました!!



発行所 長生園デイサービスセンター

〒848-0027 伊万里市立花町2703-2 ☎ 0955-25-8203(直通)