



今月の目標

もうすぐ春です。



体を動かして元気に過ごしましょう。

高齢になると、脚のむくみが出てくる人もいるかと思
います。ここでは、むくみ解消運動を皆さんに紹介した
いと思います。

貧乏ゆすりはできますか？貧乏ゆすりは結構いい運動
なんですよ。

さあやってみましょう！！

①椅子に腰かけ運動したい足を少し引きます。
②ここで、貧乏ゆすりです。※大切なことはかかとを
持ち上げるのではなく、かかとを床につけるように振動
させます。小刻みにそして速くです。

③回数は片足30回を2回行いましょう。

簡単ですよ！テレビを見ながらでもできます。

ご家族様と一緒にやっていたいただくと、嬉しいです。

特別メニュー



けんちゃんうどん

まぐろ漬け丼



3月

3月の行事

3/6 特別メニュー

3/13 誕生会

3/21 誕生会

3/28 特別メニュー



2月 誕生会



2月は7名様誕生会を行いました。
職員によるマジックショーがあり、楽しんでいただきました。

節分



鬼退治!