



今月の目標 春です！！

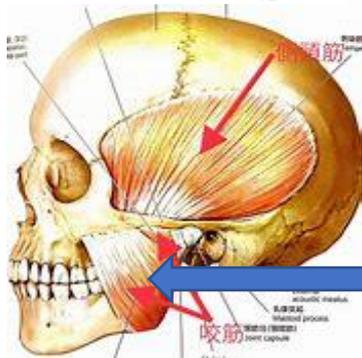


気温に合った服装で快適に過ごしましょう

先月のWBCでは侍ジャパンの活躍が素晴らしかったですね。日本人が世界を相手に戦う姿がとてもカッコよく、美しいものだと感動しました。特に準決勝のメキシコ戦では、1点差を追う9回ウラの攻撃で見事なサヨナラ勝ちをした時は、心が熱くありませんでした。

そして、決勝戦でもアメリカに勝利し優勝することができました。侍ジャパンは、私たちに**勇気**と**諦めな心**を戦いの中で見せてくれました。

話しは変わって最近、肩の痛みや張りで悩んでいる方をみかけます。原因は姿勢が大きく関係しています。もう一つ大切な場所があります。それは**あご**です！！



咬筋という筋肉が緊張してしまうと、首や肩鎖骨といった広範囲に影響がでてしまいます。当然、柔らかい方がいいのでマッサージしてあげましょう。

口をあけて、矢印の場所を触ってみてください。固くなっている人もいますかと思えます。

そこを、口をあけながらマッサージです。指をあて円を描くように10回を3回行いましょう。続ける事で緊張がほぐれてきます。

あすかからお願い・・・施設内ではマスク着用のご協力をお願い致します。



お誕生日 おめでとう

誕生会



職員による花笠音頭が披露されました。ちょっと太目なひょっとこ
と美女たちの踊りに皆さん手拍子をいれて楽しんでいました。

特別メニュー



ちらし寿司(うなぎ)

4月

4月の行事

- 4/3 誕生会
- 4/6 特別メニュー
- 4/18 誕生会
- 4/26 特別メニュー



春の訪れ

厳しい寒さもようやく終え、暖かい春がやってきました。あすかの
紅梅も咲き始めました。