

今月の目標

外に出て少しずつ身体を動かす
機会を作りましょう！！

4月、小野町の千本桜が満開に咲き
利用者さまには帰りの送迎において花見をし
ながら帰宅して頂きました。

車中では、とても喜んでおられ「綺麗だね」

「連れてきてくれて、ありがとう」と、

とても嬉しいお言葉を頂戴しました。

また来年、花見をしましょう！！



<健康運動>

今日は、手の親指の運動を紹介します。

皆さん、指はたくさん使いますよね。字を書いたり、物をつ
まんだいなど色々な場面で欠かせない存在です。

その中で親指は特に重要です。親指の水かきの部分にあ

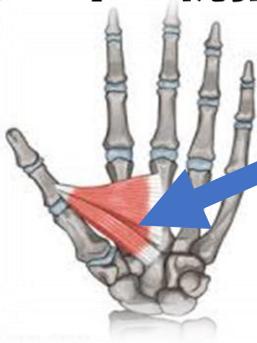
る筋が**母指内転筋**と言います。ここを反

対の指でつまんでマッサージします。

利き腕は特に痛いと思いますので、よくほ

ぐしてあげてください。肩こいがある方に

おすすめの方法です！



誕生会



皆さんお誕生日おめでとうございます。
これからも元気にお過ごしください。
そして、特別ゲストの岸田総理、小池都
知事、キタサンフラック所有の北島三郎
さんが祝福に駆けつけてくれました。
閑営業のような感じですね。袖の下が、
だいぶ膨れているように見えます。

特別メニュー



チキン南蛮



5月の行事

5/6 特別メニュー

5/10 誕生会

5/26 特別メニュー

鯉のぼり



毎年あすかでは鯉のぼりを飾ります。
5mくらいの大きな鯉です。鯉のぼりの
由来には中国の「登竜門」が関係し
ているといわれています。急流を登る
鯉、竜門を登りきった鯉は竜になると
いう言い伝えがあるそうで、どんな環
境にも乗り越えて力強く生き抜くとい
う願いがこもっています。