



★令和7年度皆勤賞の表彰をしております★

昨年4月から始めました皆勤賞制度は、お陰様で毎月70名前後の方が達成され、うち43名の方が3月末までの1年間に10回以上皆勤賞を達成されました。年10回以上皆勤賞を達成された方にはささやかですが御礼のお品を順次お渡ししています。今年度も是非目標や楽しみにして頂ければと思います。



★浴室の機材交換をします★

3月にお知らせしましたとおり、4/20(月)~4/22(水)は入浴サービスが提供できず、大変ご迷惑をおかけいたします。個別にお尋ねしましたとおり対応させていただきます。振替利用をご希望して頂いた方には個別に日程をお知らせしております。4/24(金)4/25(土)は振替利用はお受けできませんが、元々ご利用日の方は通常通り入浴もありますのでご安心ください。



★熊本城お花見ドライブに出かけています★

3月下旬桜が咲き始めてから、10時~11時の間ご利用の方を対象に毎日3~6名ずつ苑外レクリエーションにお誘いし出かけています。桜と熊本城の景色の美しさ、道中の電車通り、鶴屋等にまつわる思い出話も花が咲いておられました。



★感染対策の変更について★

日頃より皆様には、感染症対策にご協力いただきまして誠にありがとうございます。4月より、感染対策を一部緩和し、各テーブルに設置していましたがアクリル板を外すこととなりました。但し、感染症がご心配な方、食事や飲み物でむせやすく飛沫が飛びやすくなっている方には引き続き使用させていただきます。今まで通りの使用をご希望される方はお気軽に職員までお声掛け下さい。

★1月~3月皆様に作っていただいた作品です★

1月は絵馬に願い事を、2月は画用紙で節分の鬼作り、3月はちぎり絵でひな人形を作りました。



ホリゾンタルレッグプレス

両足を曲げたい伸ばしたいすることで、太ももの筋肉(大腿四頭筋)、お尻の筋肉(大殿筋)を鍛えます。歩くために直結した大きな筋肉を効率よく鍛えることができます。



ヒップアフタクション・アダクション

両足を開きたい閉じたいすることで、お尻の筋肉(中殿筋)、太ももの内側の筋肉(長内転筋)を鍛えます。立つ・座る、しゃがむ等の様々な動作に関わる筋肉を鍛えることができます。



ローイング

肩まわり~背中の筋肉(上腕二頭筋、三角巾、広背筋)を鍛えることで、肩こりの予防、姿勢の改善を目指します。



フレストップ

座ったまま、歩く動作に近い効率的な全身運動ができます。ペダルを踏み込むと関節に負担をかけずに連続的な運動ができます。



フリー

滑車が肩の動きをサポートしながら、正常な肩の動きを引き出すことができます。



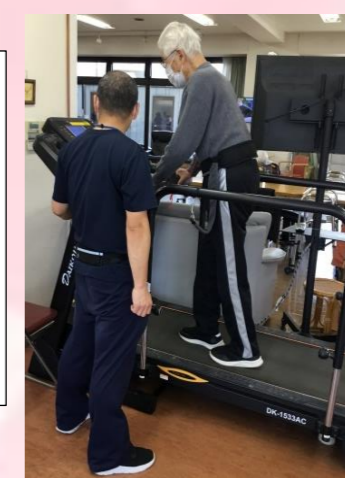
トニーエクステンション・フレクション

エクステンションでは、背筋を鍛え、美しい姿勢を保つ筋肉を鍛えます。フレクションでは、腹筋を鍛え、お腹周りの脂肪軽減や、天然のコルセットを鍛えることで腰痛を予防することを目的としています。



エルゴメーター

通常の自転車のようにペダルを漕ぐことで運動を行う器具です。主に下半身の筋肉を鍛えることができます。膝痛がある方も、膝に負担をかけることなく、膝周囲の筋肉を鍛えることができます。



ルーランナー

天候や気温を気にすることなく歩くことができます。歩く部分が、足の衝撃を吸収する素材のため、足への負担を抑えてくれます。その方にあつた歩く速度を設定し、一定のペースで歩きます。