

クローバー 6月号

令和2年 6月1日 発行
制作担当：曾根
医療法人 桜希会
介護老人保健施設 東雄苑デイケア

いつもクローバーを読んで頂きありがとうございます。令和2年がスタートして間もなく新型コロナウイルスの感染が日本国内でも確認されてきました。4月に入ってからは不要不急の自粛要請のためどこにも行けず不自由されていませんか？不安なニュースが続きますが 東雄苑は季節の花がにぎやかに咲いています。玄関先には夏の花のヒマワリと朝顔の芽が顔を出し、デイの庭では紫陽花が、蕾を付けて梅雨を待っています。綺麗な紫陽花を皆さんで鑑賞したいですね。



沢山の花を植えて
ます！！
これからまた
歩行練習が
楽しみです
ね
(*^_^*)

東雄苑でも新型コロナウイルス予防対策として取り組んでいます。



関係者以外の立ち入り制限



各出入り口にて手指消毒の設置



館内の加湿



館内全ての徹底した消毒を定時に実施



自粛要請が続く中、運動できていますか？家でも行える簡単エクササイズ！！



用意するのはフェスタオルのみ！！
 フェスタオルの上で素足になりまずグーパー・グーパーと足指を動かしてみてください。ストレッチができれば今度はタオルを足指に挟み込むように足の指でタオルを手繰り寄せます。これがなかなか難しく、タオルが寄せられません《∩》

この体操では足の裏の「足底筋」が鍛えられ地面を踏みしめるのに必要な筋力です。立つ・歩く動作のほか、姿勢の調整にも欠かせません。

