



# さざなみ便り

令和4年  
5月号

Vol.

さわやかな風が吹きとても過ごしやすい時期です、  
新緑の若葉が美しく輝いています、  
リハビリや軽体操等積極的に行い、体力筋力UPに  
つとめましょう。  
5月病や季節の変わりめで体のだるさもでてきますので  
規則正しい生活を心がけて下さい。  
汗をかく季節になりましたので水分補給もしっかり  
しましょう。



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

三好 和代さん 5月11日

桃平 明美さん 5月17日

自宅で体操しましょう

## ハンガーを使って『ぐるぐるストレッチ』

※肩を痛めないよう注意しましょう

考案：上野直人（理学療法士）

各5回

レベル

1 両手でハンガーを持ち、腕を交差する

効果 ・肩こりの予防  
・上着の着脱が楽になる

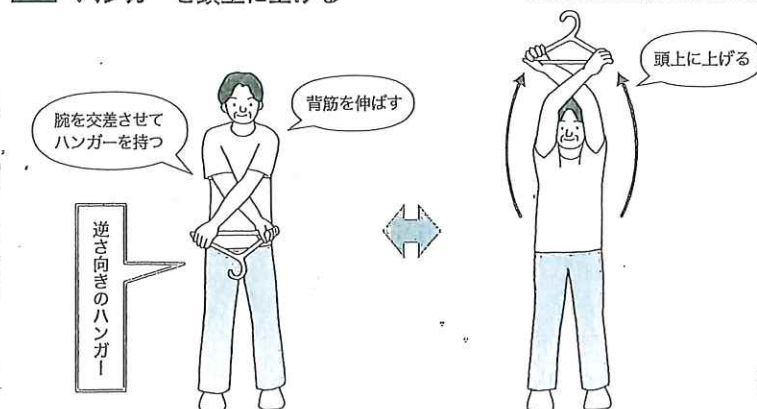


足を肩幅に開く

レベル

2 腕を交差させたまま、ハンガーを頭上に上げる

効果 ・肩こりの予防  
・上着の着脱が楽になる



～ お願い ～

- 1, これからどんどん暑くなってきますのでしっかりと水分補給をしましょう。
- 2, 軽体操や体を使うレクリエーションは積極的に参加しましょう。

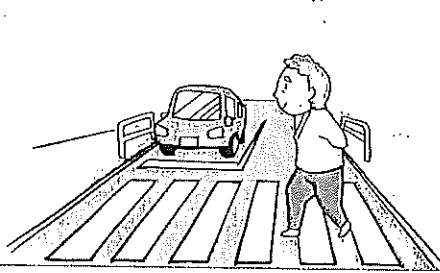


# 交通安全について再確認しましょう！

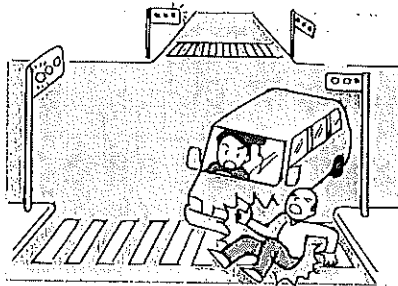
交通ルールを守り、安全確認を行っているか、再度確認してみましょう。

## 道路での交通安全対策

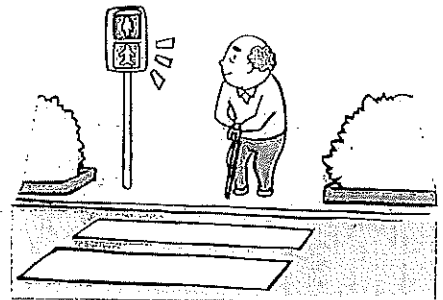
道路を横断するときは、横断歩道を渡る



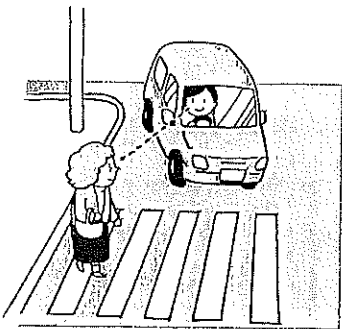
車などが急に曲がってくるかもしれないので、横断歩道を渡るときも、周囲を確認する



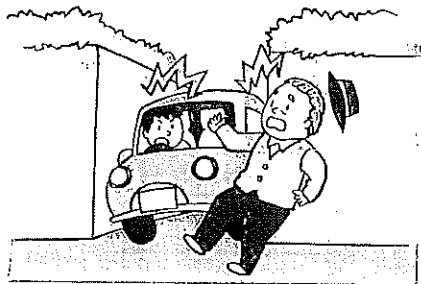
青信号が点滅していたら、次に青信号になるまで待つ



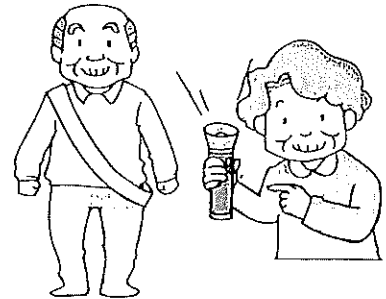
運転手に歩行者を認識してもらうために、一度運転手を見て、目を合わせる



車などが後ろから走ってきたり、飛び出してくるかもしれないので、狭い道路や交差点でも、周囲を確認して歩く

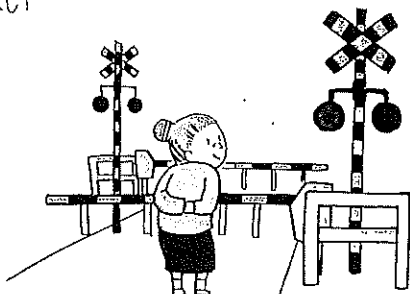


夜間の外出は控え、必要なときは、白などの明るい色の服、反射材などを身につけ、懐中電灯を持って出かける



## 線路・踏切での交通安全対策

警報機が鳴っている・遮断機が下りているときは渡らない



杖やシルバーカーが段差にはまってしまうと、自分だけでも踏切から出て、まずは自分の身の安全を優先する

※余裕があれば、緊急停止ボタンを押しましょう

