

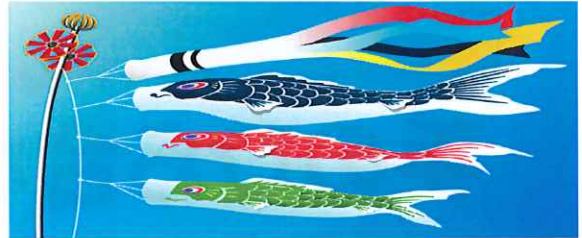


# さざなみ便り

令和6年  
5月号

Vol.

緑樹を通り過ぎるさわやかな風に誘われてどこかへ出かけた季節になりました。気温もちょうどよくとても過ごしやすい時期です。リハビリや軽体操を積極的に行い、筋力低下を防ぎましょう。汗をかく時期になりましたので水分補給も心がけて下さい。



## 今月のお誕生日の皆様

### お誕生日おめでとうございます

**植田 一二さん 5月9日**

**桃平 明美さん 5月12日**



手首の柔軟は肩回りの血流を改善するだけでなく、転倒したときに、体を支えるためにも役立ちます

### 手のひら合わせ 10数える



～ お願い～

ラジオ体操やレクリエーション等  
出来るだけ参加して下さい。





自宅でできる  
手指体操

手のひら合わせ  
を動画で見る



手首の柔軟は肩回りの血流を改善するだけでなく、  
転倒したときに、体を支えるためにも役立ちます

## 手のひら合わせ 10数える



両手首を  
しっかりと  
曲げる

1、2、3...

両ひじを張る