



平成30年1月21日、熊野町健康まつりで「アンチエイジングの食事と運動」をテーマに熊野ゆうあいホームが参加しました。
その体操の3種目、肩甲骨の動きを引き出す体操を紹介します。

1. エルボースイング（上下）

肩甲骨の動きを引き出す

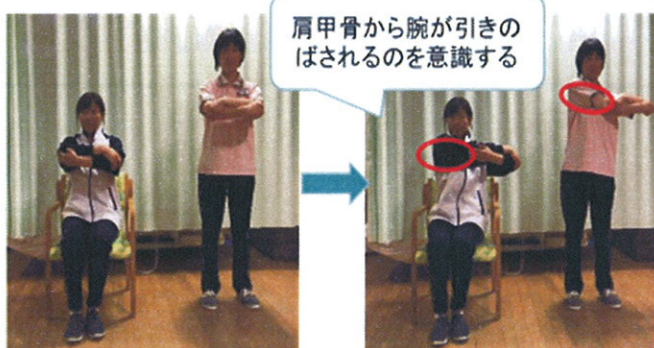
・良い姿勢を保ち、肘を曲げて指先を肩にタッチしたまま、肘を上下に振る



2. エルボースイング（左右）

肩甲骨の動きを引き出す2

両肘を持って左右に動かす



3. びっくりぽん

肩甲骨の動きを引き出し、背中の筋肉を鍛える

『びっくりぽん』と
言いながら動かして
みましょう♪



お腹に力を入れて、
良い姿勢でおこなって
下さいね♪



デイケア空き状況

月	火	水
△	3	2
木	金	土
△	△	1

3月23日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加
住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4-67
TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



【デイケアの皆様の作品】



3月2日(金)ひなまつりを
行いました♪

お花見

4月9日(月)～13日(金)で
入所者の方はお花見に出かけ
たいと思います。
午後から2時間程度を予定して
おりますので、ご家族の方も
ご一緒しませんか？
ご都合がつく方は、支援相談員
浦上までお知らせください♪

介護報酬改定について

平成30年度介護報酬改定に伴い、当施設でも
各サービスの費用が一部変更となります。
施設より、新たな利用約款などの契約
書類を郵送させていただきますので、内容を
ご確認ください、ご記入の上、ご返送、もしくはデ
イケアご利用時にご持参いただければ幸いです。
ご不明な点は、入所・短期入所については浦上、
通所リハビリについては大道までお問い合わせ
ください。よろしくお願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
		1 玉入れ ゲーム 1階書道	2 誕生日会 	3 ビデオ 鑑賞 	4 お楽しみ レク	5 カラオケ
6 	7 ボウリング 美容室	8 春日九郎さん コンサート 	9 カラオケ 	10 小田先生と 体操しよう 入所書道	11 小田先生と 体操しよう 	12 風船バレー
13 	14 フラダンス 	15 朗読会 	16 フラワーア レンジメン ト (福岡先生)	17 小田先生と 体操しよう 	18 小田先生と 体操しよう 	19 整 容
20 	21 カラオケ 障害者活動セン ターあゆみ 入所絵手紙	22 おやつ バイキング 	23 詩 吟 	24 湯山先生と 歌おう 	25 小田先生と 体操しよう 	26 すごろく ゲーム
27 	28 整 容 	29 トントン 相撲 理美容室	30 色塗り カレンダー 	31 小田先生と 体操しよう 	4月の予定変更 4月14日(土) ビデオ鑑賞→ギター演奏会	

