



鯉のぼりが爽やかな風の中を気持ちよく泳ぐ季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
博愛では四季折々に様々な行事を行っています。今年度も皆さんと素敵な思い出をいっぱい作っていきたいと思っています♪



ちぎい絵 & スターチスリース

自分で紙をちぎり、模様に合わせて貼り付けました。みなさん集中して取り組まれていました。



地元のスターチス農家さんに頂いたスターチスで、かわいいリースを作りました。

岩盤浴

今年から博愛デイケアに岩盤浴を導入しました

岩盤浴とは、温めた石の上で横になる入浴法のことであり、

- ▷ サウナと比べて低温度で体を温められる。
 - ▷ 水圧もなく体にかかる負担はすくないため、高齢の方でも無理なく利用できる。
- などのメリットがあります。



期待できる効果！

1. 血行促進
2. 冷え性の改善
3. 肩凝り・むくみの改善
4. 生活習慣病の予防
5. 疲労回復 など



岩盤プレートは4種類あり、プレートによって肩こりや冷え性等症状に応じて並び替えが可能です。

ちょこっと体操



①つま先の上げ下げ
両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

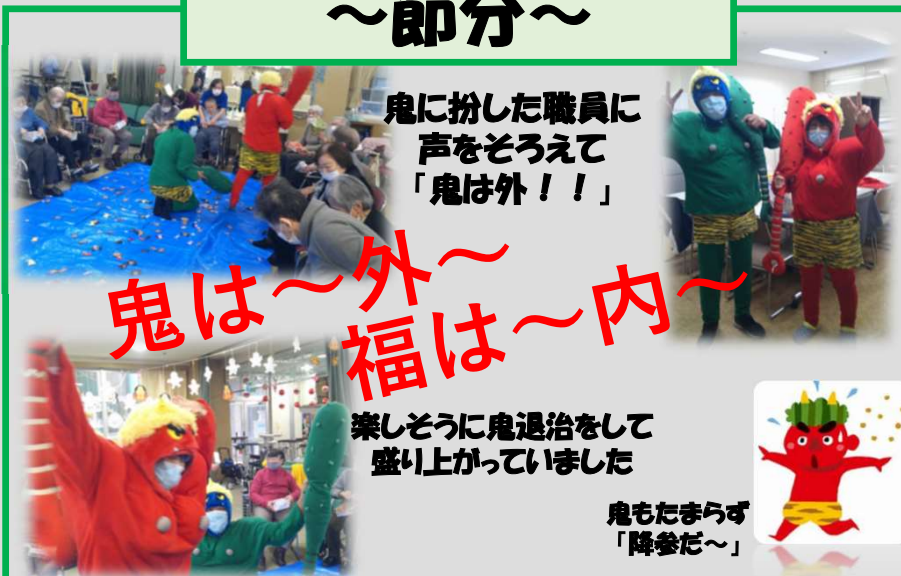


②かかとの上げ下げ
かかとをしっかりと
上げてかかとを下ろす



③膝を伸ばして
3秒キープ
両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

～節分～



鬼に扮した職員に
声をそろえて
「鬼は外！！」

鬼は～外～
福は～内～

楽しそうに鬼退治をして
盛り上がっていました

鬼もたまらず
「降参だ～」

