

園芸ボランティアさんの活動



パセリ  じゃがいも



ブロッコリー

日曜日の午後には園芸ボランティアに来て頂いている福地様が植えて頂いている苗です。みなさん！お昼休みを利用して一緒に水やりに行きましょう。

運動健康講座 鍛えるポイントは知識が大切



生活の中で普段何気なく行っている家事や生活動作を見直し、『きらり』で行う運動で体のどの部分を鍛えると効果的か・・・機能訓練指導員の勝見さんが運動健康講座を開催しました。皆さん熱心に耳を傾け、参加されていました。『きらり』では年に数回色々な健康講座を開催しております。尿失禁予防講座やインフルエンザ対策講座など季節性やご要望に応じて開催しますので、どんどんご要望を聞かせてくださいね。



継続は力なり

毎日、ご自宅で行っている運動カードに載っている『3つの運動』の成果実感していますか？中には、**‘つまずかなくなったよ’**と嬉しい報告をくれる方もいらっしゃいます。静岡新聞でもこの運動が取り上げられる程です。

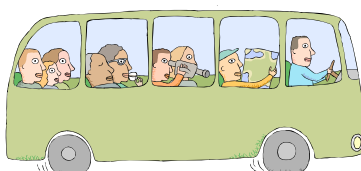
ご自分の足で歩く事はとても素晴らしいことです。体調と相談して続けていきましょう♪



丸子の桜

皆さんが楽しみにしている丸子の桜は今年は3月の中旬ごろから咲き始め、暖かい日が続く、春に向けて周りの木々も準備を始めていますね。きらりでもお手製の桜のアーチを作り、満開の見ごろを一足先に迎えています。朝は満開の桜に迎えられ気持ち明るくなりますね♪

きらりでは3月末から4月に向けて歩行訓練を兼ねてお花見を予定しています。楽しみにしててください！



レッツゴー！