

# デイサービス まなぐら

2021

4月

(084) 976-8750



## 今月のまなぐら写真館



桜の花も満開に開き、春がやってまいりました。

昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルスへの対策に追われることになりそうです。ワクチン接種が少しずつ始まっていますが、マスク、手洗い、うがい、体温測定を引き続き行い「うつらない・うつさない」に全員で気を付けましょう。

### 4月の予定

- 17日 (水) 焼き鳥パーティー
- 21日 (水) お楽しみおやつプレート
- 26日 (月) 風呂の日「さくらの湯」
- 27日 (火) タコライス



### 理学療法士の 転ばぬ先の杖

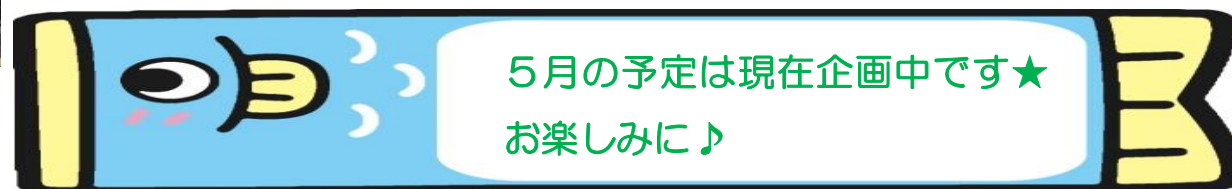


#### 背筋を伸ばして!◎

前回まで、座った姿勢で背すじを伸ばすことを説明してきました。

立って背すじを伸ばす事は難しく、危険になると思います。

座った姿勢で大きく深呼吸することも、手軽にできる背すじ伸ばしです。

5月の予定は現在企画中です★  
お楽しみに♪