



# 小林ひまわり荘

Vol.12

令和1年  
8月

## ひまわり見学に行きました！



利用者様に季節を感じていただくため、8月上旬から中旬にかけてひまわり見学に行きました。  
満開に咲いているひまわりを見学され、笑顔が多くみられていました。



誕生日おめでとう  
ございます！



いつまでも、  
長生き  
してくださいね♪



宮田ユキミ様



土屋健二様

### 設備紹介⑤エアロバイク



高齢になると少しの段差でも躓くようになりケガや寝たきりになる原因になります。躓きやすくなる原因には大腰筋の衰えによることが考えられます。大腰筋は足を持ち上げる役割を果たす筋肉でありここが衰えると足が上手く上がらなくなります。そこで高齢者には大腰筋を無理なく鍛えることができる、足をあげてこくという動作が無理なく行えるエアロバイクを利用いただいています。

### ★面会時のお約束★

- マスク着用 ●
  - 指手消毒 ●
- ご協力お願いします。

★ご入居やご利用に関するお問合せ、施設見学・体験利用など随時承っております。  
どんなことでも、ご相談下さい。

小林市北西方3130番地2  
TEL0984-25-2031  
担当 施設長 白谷



### 小林ひまわり荘 9月の予定

- 6日 (金) 消防訓練
- 8日 (日) モスバーガーの日
- 10日 (火) 勉強会 (排泄ケア概論II)
- 18日 (水) 誕生日会
- 20日 (水) 敬老会
- 24日 (火) 散髪

