



つばき

社会福祉法人 香東園
岡本荘デイサービスセンター
TEL 087-885-2828
在宅号 2012.12.1



岡本カレッジ 手芸・工作 紹介

干し柿



認知デイ外出

文化祭出展



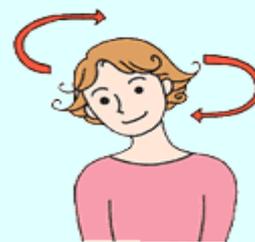
簡単体操

- 背筋をまっすぐに伸ばし、肩をリラックスして行う。
- 「凝り」を感じる側に対しては無理してストレッチしないこと。

顎の左右曲げストレッチ

顎の前後のストレッチ

顎の回旋



- 1回の回旋に15~20秒かけてゆっくり行う。

デイサービス大運動会



パン食いならぬ
菓子食い!?



がんばれ〜(´▽｀)
がんばれ〜(´▽｀)



もうすぐクリスマス♪
ツリーにみんなで
かざり付け (*~*~*)



生姜のひみつ♪

皆さんは生姜の効能をご知でしょうか？

実は生姜は身体を温めてくれるだけの食品ではありません。

免疫力を高める、炎症や痛み吐き気などを鎮める作用などがあります。

これからまだまだ寒くなる季節ですので身体をあたためて健康の維持のために生姜はいかがでしょう？



🌀 椿温泉からのお知らせ

😊 12月15日(土) 13:30~
笑いヨガ〜笑って元気に!〜

★ 12月25日(火) 13:30~

Xmas ピアノ演奏会

😊 1月26日(土) 13:30~

こころの健康〜ストレス対処法〜



みなさん、
お誘いあわせの上、
お越しく下さい♪
お待ちしております