



# つばき

初詣♡



今年も良い一年になりますように☆



新年会(#^\_^#)♪



ボランティアの皆さん  
ありがとうございます☆

やったあ~(^^)♪



劇団まるさん、さぬき de  
ござるさん、村上ハーモニカさん、  
上原ハーモニカさん、楽しい時間をありがとうございました★

## 転倒予防の簡単体操 軽い筋力運動を習慣化させよう

### 転倒予防に足のつま先を引き上げて歩こう

転倒の多くは自宅の敷居や畳などの段差の小さい所で起こります。つま先が上がらず、つまづくのです。

つま先を上げる筋肉は脛の部分です。

ウォーキングだけでは、脛の筋肉を強くするには不十分なので、

つま先を引き上げる運動を意識して行いましょう。

テレビを見ながらでも出来るので日常生活の中に取り入れましょう。

### 脛とふくらはぎのトレーニング

- 1.膝の上に肘を乗せ、足のつま先を上げ下げし 2.膝を伸ばしたまま、かかとを上下します。 20  
ます。20～30回。 ～30回。



## ピアノ☆サックス演奏会☆

日時：平成 25 年 3 月 15 日（土）

午後 13:30～

場所：つばき温泉



## つばきの会

日時：2月23日（土曜日）

### 華山デイケアの「リハビリ玉手箱」

川崎福祉大学非常勤講師

華山デイケアセンター

機能訓練士

菱井修平先生

リハビリは病院でするものと思いませんか？

自宅で手軽に、

効果が期待できる方法

大公開！！

