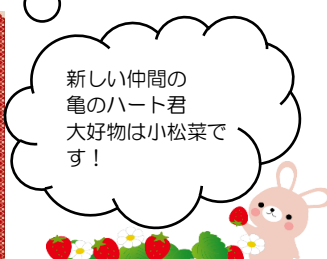


※写真はご本人様ご家族様の承諾を得て掲載しております。

ぽかぽか新聞

*第6号

一日の様子



ぽかぽか豆知

脳いきいき5か条

毎日一つずつ選んで実践するだけでよいのです。

- ・腹八分目におさえ、よくかんで食べる
- ・軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
- ・誰かと1日1回以上、自分から話をする
- ・買い物で暗算する。新聞を音読する
- ・30分程度昼寝をする。リラックス体操をする

4月の予定

4/7(木).21(木) テイサービス習字
4/25(月) テイサービスちぎり絵

