



医療法人社団一葉会
サービス付き高齢者向け住宅
リバーサイドなかやす

なかやす便り

第16号

令和4年11月

編集・発行

コロナウイルス感染拡大から早くも3年が経過致しました。入居者様、ご家族様には長期に渡り大変ご不便をお掛け致しております。

又、日頃より多大なご協力・ご支援を賜りまして誠にありがとうございます。

これもひとえにご入居者様、ご家族様のご理解の賜物と深く感謝致しております。

これからも“安心して暮らせる住まいづくり”をめざしスタッフ一同取り組んで参りますので、何卒ご指導・ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

お蔭様で5周年



これからもよろしくお願いします



消防設備の点検

安全第一



敬老多

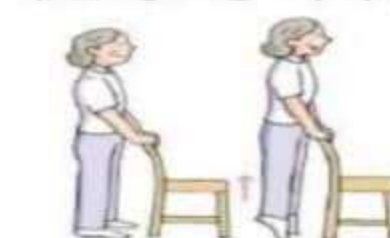
今年の「敬老会」は昭和の漫才DVD鑑賞会を開催させて頂きました。

記念品に可愛い折り紙付きのプレゼントをお渡しさせて頂きました。

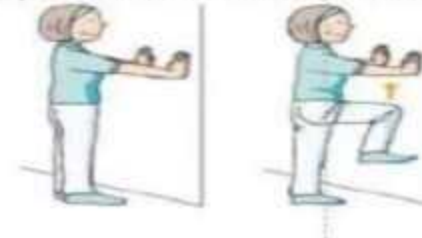


健康寿命体操

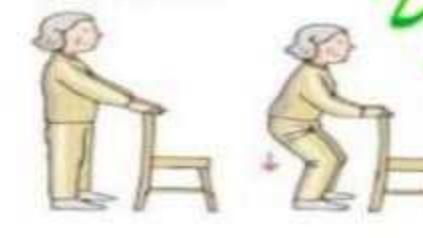
監修：健康運動指導士 松元義人



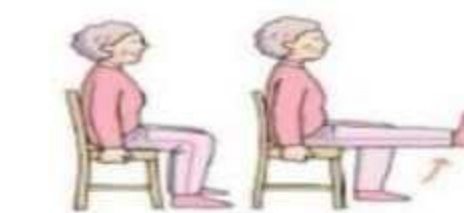
①かかと上げ
10～20回 週2～3回



②ひざ上げ
左右10回 週2～3回



③ひざの曲げ伸ばし
10～20回 週2～3回



④ひざ伸ばし
左右10秒保持5回 週2～3回



⑤ひざ上げ
左右5秒保持 5回 週2～3回



⑥お尻浮かし
5秒保持10回 週2～3回

ルール予防体操

～お誕生日おめでとうございます～

8月 4名、9月 2名、10月 1名、

計7名の皆様がなかやすでお誕生日を迎えられました。益々のご健康をお祈り致しております！