



しらすぎだより 3月号

発行日：令和3年3月10日
発行元：しらすぎ荘広報委員会
住所：宇都宮市白沢町771
電話番号：028-673-8888
ホームページ：http://roken-shirasagi.jp



桃の節句 笑顔の花が咲いている ~2階より~



元気に楽しく過ごしています！



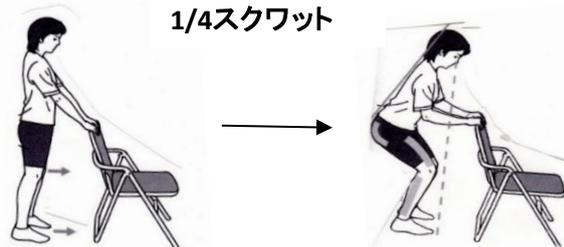
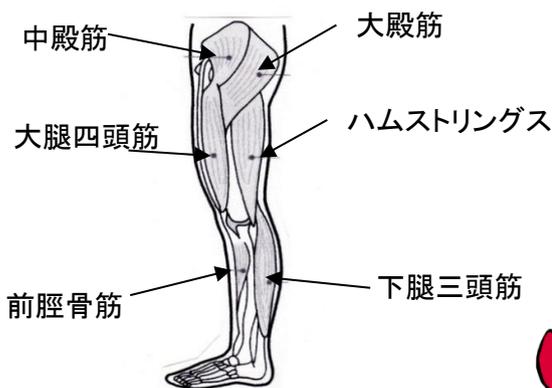
運動不足を解消・・・鍛えましょう！

新型コロナウイルスの影響により、外出の機会が減少している時です。運動不足を解消するために安全に簡単な運動から始めませんか？

今回は日常生活に必要な足の筋肉を鍛えましょう。



日常生活に必要な足の筋肉



1/4スクワット

- ①椅子の背などを軽く持ち、足は肩幅に開いて立つ。
- ②イチ・ニー・サン・シーとゆっくり数えながら、腰を後ろへ引く。
- ③イチ・ニー・サン・シーで元の姿勢に戻る。

目標は10～15回×2～3セット

出来れば毎日、少なくとも2～3日に1回実施する。

<ポイント>

- ・体を沈める時はつま先と膝はまっすぐ前向きで。
- ・つま先と膝は同じ方向で。
- ・沈んだ姿勢の時、上から見てつま先が膝で隠れないように、お尻を突き出すような感じで。
- ・膝は曲げすぎると負担がかかる為、1/4程度に曲げる。
- ・膝の調子が良くない時は無理をしない。



事務所からのお願い

毎月、各保険証の確認をさせていただいております。お支払い時などに1階窓口へご提示いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

施設見学希望の皆様へ

ご利用の申し込み、利用料金についてのお問い合わせや施設見学を希望される方は、支援相談員までお気軽にご連絡ください。



