

info.デイケア No.10

前回に引き続き、自律神経を整える方法を紹介します。
今回はツボです。デイケアの体操でも、呼吸法とあわせて行っていきます。



【ツボ編】

左の図のように、手首の皺から指3本の所を押します。

息を吐くときに押して、吸うときに離します。

これを左右3~5回繰り返します。

春アート



新職員紹介



三倉 正嗣
(介護職員)
みくら まさし

イベント予定

- | | |
|--------|---------|
| 3日(水) | 写真撮影会 |
| 19日(金) | お楽しみおやつ |
| 24日(水) | 体力測定 |
| 26日(金) | 近日公開 |

5月の営業も、月~土となります。
(祝日も営業いたします)