

すっかり暖かくなり、若草の季節となりましたね。この4月で当事業所も開設10年となりました。はじめは少なかったご利用者さんも今では100名をこえる方に来ていただいております。皆様のご支援とご協力にとっても感謝しております。これからもすこやかな心と体を目指して一緒に頑張っていきましょう！

この10年でいろいろなことを経験、勉強させていただきました。そして、改めて大切に思ったことが「筋力をつける」ということです。筋力があれば今歩いている動作に余裕がでたり骨粗しょう症の予防ができます。また、幸せホルモンが出て心が明るくなります。

しかし、柔軟性の低下により体の動く範囲が狭くなったり、バランスの低下により思うように動作ができなくなってしまうと筋力トレーニングをしても効果が薄れてしまいます。

皆さんに気を付けてもらいたいことは、1つ1つの体操を大きな動きで正しく実施してください。正しい動作ができているかはどうかはなかなか自身で気が付けないのでスタッフから声をかけられたときは素直に聞いてくださいね(笑)。今よりも動きやすい体作りができると動作に余裕が出て転倒予防にもなります。できる限り自分のことは自分でできるように機能の維持、向上を図っていきましょう。

ネットで話題になった面白い画像



抱っこしているのはどっち？



すごい吸い込み



妊婦のプーチン？



つまんでいる

最近、宍粟市にあった詐欺情報です。ご注意を！！

●市役所をかたる特殊詐欺電話で、医療費等の還付金名目でATMに誘導し、通話しながらATMを操作させて、犯人の口座にお金を振り込ませるという手口です。ATMで還付金は受け取れません！

●携帯電話に「NTTです。今日中にこの電話番号に電話して下さい」と等と記載されたメールが届き、電話をかけたところ「NTTです。動画面料金の約50万円が未納です。今日中に振り込んで下さい」等と言われたものです。メールや電話で「利用料金が未納のためATMへ行つて」は詐欺です。

●被害者の携帯電話に「手続きをすれば、6億5千万円がもらえます」とのメールを送り、登録を済ませた被害者に対して、手続き費用を請求し、電子マネーを購入させて、電子マネー利用権をだまし取ったものです。

身近なところにも特殊詐欺はあります。一人で考えずに相談をしてくださいね。

