第130号

すこやか通信

R6.12.20
発行

年の暮れを迎え、周りの人たちの足取りにも慌ただしさが感じられるようになってきました。この一年を振り返ると、石川能登半島地震。新紙幣の発行。パリオリンピックでは日本勢が２０個の金メダルを獲得。大谷翔平が50-50の達成。銃撃され負傷したトランプ氏が当選など色々なことがありました。

一年が経つのは本当に早く感じますね。これは「ジャネーの法則」といい、年を取るとともに感じる時間の長さがはやくなるというものです。20歳と80代の人では５倍ほど感じるスピードが違うようで、80代の人は１年が60日ほどに感じてしまうそうです（笑）。だからこそ、特別なことはなくても何事もなく無事に一日が終われることに感謝しながら生活ができるといいですね。

今年もすこやかリハビリセンターをご利用していただきありがとうございました。当事業所は通所サービスといい、住み慣れた自宅での生活を続けるために受けるサービスです。「運動」を通して歩ける体を作り、人と話し、心も体も前向きになって下さることが何より嬉しく、みなさんにそうなってもらいたいと願っています。年を重ねると、身体が重く、痛みやしびれが出たり、気持ちが沈むこともあるかと思います。しかし、ここに来ると同じような状況の人がいて、話を聞いたり聞いてもらったり一緒に運動を頑張ることができます。関わる人みんなで「すこやかな生活」をしていけるように２０２５年からも変わらずにここに通ってくださいね。ではよいお年をお迎えください！！！

スクワットをしましょう！

年末年始はテレビを見る時間も増え座っていることが多くなりますね。長時間同じ姿勢でいると、猫背姿勢や腰痛、意欲低下などあまり良いことはありません。同じ姿勢でいないよう、座ったり、立ったり、寝転んだりしましょう。例えば「CMになるとスクワットを５回する」とかでもよいかもしれませんね！
新年になっても動ける体を維持してくださいね！

「た」で始まって「い」で終わるコトバを書きましょう！
有名人の名前でもOK、文章はダメです。

例:　たかい（高い）

た□□い

た□□□い

た□□□□□□い

た□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□い

※最後はできるだけ長いコトバを探しましょう！

おもしろい顔を書いてみましょう！
家族さんなど他の方にも書いてもらって下さい！

すこやかリハビリセンター
https://s-riha.jp　発行者　池田政輝