

すこやか通信

R3.12.20
発行

日暮れが早い季節になりましたね。師走の由来は、僧侶のような普段落ちついている人でも、この月は多忙で走り回るようになるという意味から名付けられたという説があります。1日1日が駆けるように早く過ぎていきますが大きな事故やケガがなく年を越しませうね。

令和3年もまもなく終わろうとしていますね。来年からも元気で過ごせるよう、改めて運動について見直していきましよう。

準備運動などは毎回同じ動作ばかりで飽きてしまいそうですが、動作としては足首から始まり首回りまで多くの筋肉や関節を動かし、運動をする準備を行います。この準備が出来ていない状態でレッドコードやマシン運動を行うと頑張ってしまう。運動の1つ1つに意味があり、できる限りすべての運動をしつかりと行っていきましょう。寒くなると動く量も減り、意欲の低下や利用も休みがちになってしまいます。そんなときでも運動は継続するという気持ちを持って頂ければと思います。食欲がなくてもご飯は食べますよね。働いているときも最近意欲がないから仕事をしないなんてことはなかったと思います。それと同じように意欲が出なくても運動はする」というように運動が生活の中で必要なものになればと思います。

毎回の利用が、効果のない運動にならないようスタッフも一緒に頑張りたいと思っています。

令和4年からもどうぞよろしく
お願い致します！



お正月の雑学

●「あけましておめでとうございます」は、神様に対していう言葉。神様と新年の喜びを分かち合うという意味です。

ちなみに「新年」と「あけまして」は重複した意味になるため「新年あけましておめでとう」は間違い。

●お年玉の「たま」とは、「魂（たましい）」のことであり「御歳魂」と書く相手に大事にしてもらえるという説がある。

●初夢に見ると良いとされている

「一富士、二鷹、三茄子」ですが実はその後継ぎがあるんです。続く言葉は「四扇（おうぎ）」「五煙草（たばこ）」。

今年もありがとうございました。

感染症の影響も減ったとはいえ

まだまだ油断はできません。

ご利用者さんにもマスクや検温、

手指消毒などご協力して頂き

感謝しています。

来年も皆様やすこやかスタッフ

にとって素敵で楽しい1年にな

るよう願っています。正月は餅

の食いすぎにご注意ください！
よいお年を！！

すこやかリハビリセンター
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝

見学、体験など送迎付きで随時受付中！！（片道30、40分圏内）

