



歩かせてちょうだいね。
 生きてる限り
 続けるさ
 私の楽しみ

歩くために必要なことは？

筋力！！！！

正解です。

でも、筋力だけではありません。

①姿勢②心肺機能③関節④視覚⑤注意力⑥感覚・・・
 と多くの身体の機能が必要です。

それ以上に大切なことが

「なぜ歩くのか」

「どんな場所を歩くのか」です。

「身体の機能」と「歩く目的」と「その場の環境」を
 もう1度考えて、日々の体操や活動に取り組むと
 より効果的です。

ちゃーがんじゅう 便り4月号

第144号
 平成29年4月
 安謝デイサービスセンター
 Tel : 862-4325

あじゃ保育園交流会

くま組 4日 くじら組18日 ぞう組 24日

訪問理髪（ヘアエッセンス）

10日(月)～14日(金)

※金曜日は希望者が少ない場合、実施出来ないことがあります。
 ご理解と御協力宜しくお願いいたします。



進級式
 4月4・5日
 開催



人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.