



三線を弾くと  
楽しんでくれる人がいる。

## 自宅で手軽にできる体操

「台所に立ちたい！」  
「家族や友達と外出したい！」  
「安心してトイレに行けるようになりたい！」  
と望む利用者や家族の為に座ってできる体操をお伝えします。

- ①足の指をにぎる
- ②足の指をひらく

足の指を鍛えることで踏ん張る（バランス）ことが期待できます。  
自宅のなかで座って行える手軽な体操なので試してみてください。

## ちゃーがんじゅう 便り5月号

第145号  
平成29年5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 2日      くじら組16日      ぞう組 22日

### 訪問理髪（ヘアエッセンス）

8日(月)～12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。



赤十字安謝じんぶん学校の進級式・表彰式を行いました。  
式典では、学び合った学友らが表彰状を授与され、  
誇らしさと自信に満ちた表情が素敵でした。