

# エンジョイ vol.10

# 春らんまん！！

今年もお花見に行きました

すこし肌寒い気温だったので、短い時間でのお花見をしました

春を感じて皆さまの表情もいつもより柔らかい印象を受けました！

素敵な写真もたくさん撮れました  
どうぞご覧ください



デイケアの癒し担当の胡蝶蘭です！  
みなさまより「らん子ちゃん」と呼ばれ、  
年に1回会えるのを楽しんでいます♡  
また来年も会えるように植え替えを  
利用者さまにお願いしています（笑）

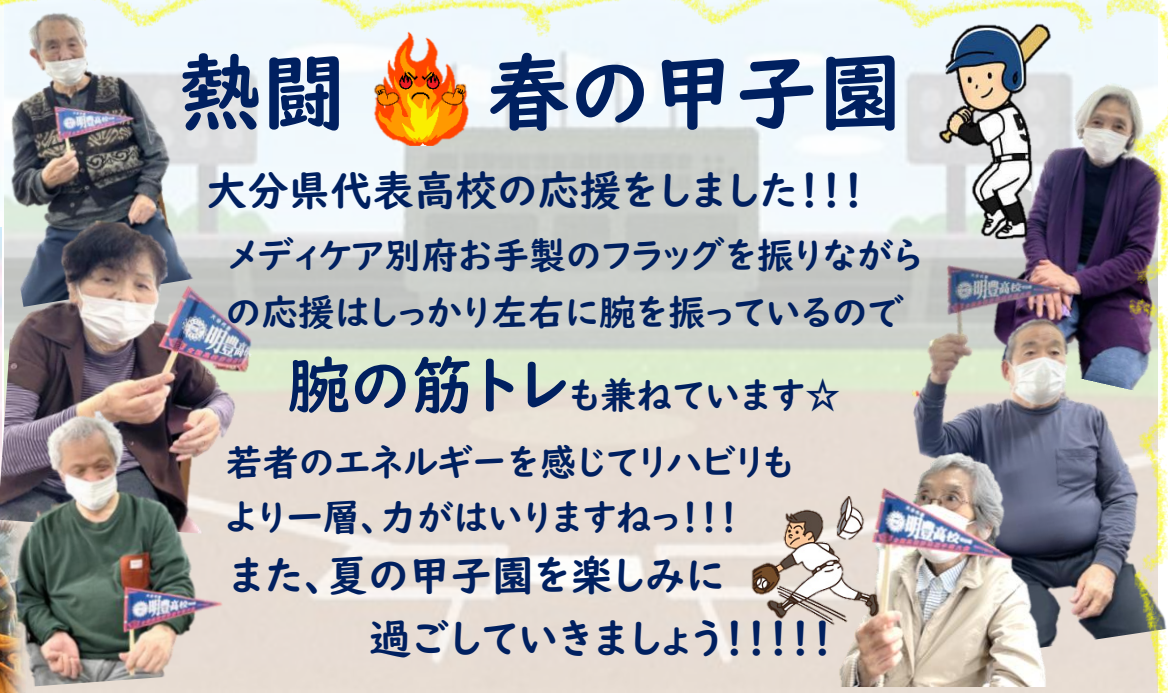


## 熱闘 春の甲子園

大分県代表高校の応援をしました!!!  
メディケア別府お手製のフラッグを振りながら  
の応援はしっかり左右に腕を振っているの

### 腕の筋トレも兼ねています☆

若者のエネルギーを感じてリハビリも  
より一層、力がはりますね!!!  
また、夏の甲子園を楽しみに  
過ごしていきましょう!!!!



### 足の疲れ・むくみ が気になる方へ！

## ふくらはぎ

のストレッチをおすすめします

- ①壁やイスに手を置き、体を支える
- ②右足を大きく後ろに下げ、左ひざを曲げる
- ③右のかかとを床に押し付け、ふくらはぎがのびるのを感じたら15秒かぞえる  
(反対側も同様に)