

辰クリ新聞

VOL. 19

平成27年
6月10日

医療法人社団 裕人会
辰巳台カニッゲデイケアセンター
TEL: 0436(76)8802

若鮎おどる六月、お天道様はすつかり梅雨心になり
ましたね。道端に優しく咲く紫陽花が憂鬱な気分を明
るくしてくれます。...と、いう事で！新年度第一号の
辰クリ新聞発刊となりました。旬な情報を皆様にお伝
えしていきたいと思えます。

さて、本年度も当センターに三名のフレッシュマ
ンが入職いたしました。では、ご紹介いたします。

新入職員紹介

①横山 龍(理学療法士)

今年の二月よりデイケア配属となりました。生活
でお困りの事はいつでも横山まで！

②石田 誠(理学療法士)

知識も技術もまだまだですが、皆様が笑顔でセン
ターを利用して頂けるよう一生懸命頑張ります。

③関根 謙(理学療法士)

岡下試験に合格し、こちらへの入職が決まり
ました。まだまだ至らない点がありますが、よろ
しくお願いたします。



今日のリハ【肩こり】

皆さんは肩がこったりしませんか？そもそも肩こりと
は、後頭部から肩にかけて筋肉のつっぱり感とだるさ、
重さ、疲労感、ときに痛みを伴う症状の総称です。原因
として挙げられるのは姿勢の異常・過労・寒冷・ストレス
です。

そんな肩こりに効く、今日から実践出来る体操を二つ
ご紹介したいと思います。

①肩すくめ運動

①背筋を伸ばして両腕は真つ直ぐ床に垂らす

②肩をすくめる(両肩は耳につけるような気持ちで)

③ゆっくり肩をおろす(指先を地面に近づけるように)

②肘あおぎ運動

①頭の後ろで指を組み、顔の前で肘を合わせるように
閉じる(手で首を軽く前に押す)

②肘を外側へ大きく開き、胸をはる(後頭部で掌を後ろ
に押すように力を入れる)

①②の運動を数回〜十回程度ゆっくりと繰り返して
肩こりの予防・対策を行っていきましょう！

マスコットキャラクター☆

『たつくり君』誕生！

今後皆様へのお手紙や色々な場所に出渡いた
します。『たつくり君』です♥どうぞよろしくお
願いたします。



たつくり君

性別 男の子

好きな食べ物 栗の渋皮煮

特技 栗の皮むき

辰クリ農園開墾しました

建物の端や玄関付近に鉢やプランター
を置いてありますが、皆さんお気づきにな
りましたか？今年も開墾しました。ゴー
ヤ・ナス・唐辛子・トマトに続き、今回は
なんとメロンにも挑戦します！夏に向け
て毎日水やりです。美味しく育て☺と念を
込めながらかけます。まだ苗ですが、もう
すでに収穫が楽しみです。



必殺☆辰クリ仕事人！

一年を通してクリニック及びデイケアの花壇を
守る必殺仕事人、工藤さんをご紹介します。

四季に合わせて、研ぎ澄まされたセンスと技(ザ・
工藤流園芸)をご覧ください！



編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます。
た。これからどんどん暑さが増します。こまめな水
分補給を心掛けましょう。

では、次号までごきげんよう...

広報委員会一同