

## 楽楽館だより 第196号【令和5年10月度】

秋空高く爽やかに過ごしやすい季節となりました。秋と言えば「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」とよく言われますね。楽楽館も秋色満載の活動報告が出来そうです。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。皆様どうぞご自愛頂き、この素敵な季節をお楽しみください。

### ◇～「スポーツの秋」編～◇



ボールを使った体操では、椅子に腰かけながらでもできる上半身の運動のみならず、膝や足首に挟んで下肢筋力のトレーニングも行います。壁面を利用した背伸びの運動では、猫背になりがちな姿勢の改善、ミニハードルを使った歩行訓練では、膝をしっかりと上げて歩行することで腸腰筋の強化を行い、転倒しにくい歩行の習得をねらいます。その他、楽楽館では機能訓練指導員が日々試行錯誤しながら、皆様が楽しく運動に参加できるよう知恵を絞っています。

### ◇～「芸術の秋」編～◇

芸術の才能が花開きました！絵手紙大の個性豊かな作品が壁いっぱい勢ぞろい！秋刀魚、柿、紅葉、ぶどう、カボチャ等、秋をテーマに一言添えて。すべてをご紹介できず残念。



### ◇～「食欲の秋」編～◇

「食」を堪能するには、まずはお口の健康から。楽楽館では町の歯医者さんが定期的に無料で歯科検診に来てくださいます。口腔内を健康に保つことで様々な病気を予防できます。ご自宅への訪問歯科治療も医療保険にて対応できます。気になることがございましたらご相談ください。



### ◇～ 今月のナイスショット ～◇

<ニューフェイスのご紹介> (写真左)

元気印の「体操の先生」がやってきました！9月より皆様と一緒に体操やレクリエーションを担当させていただいております、柔道整復師の田中香里（たなかかおり）です。どうぞよろしくお願いたします。