

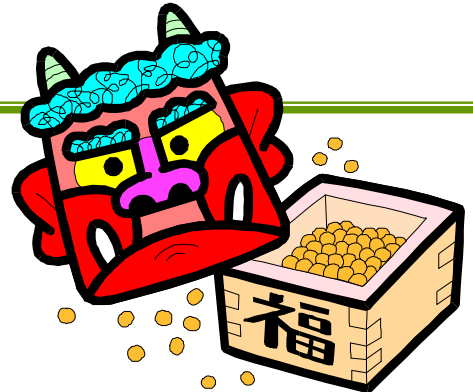


とんとん通信



2012年 2月号

寒いですね。風邪などは引かれていませんか？
2月3日は節分です。
今年の恵方は、「北北西」です。
無病息災を願って、恵方巻きを丸かじりしましょう。

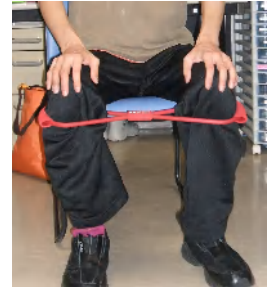


リハビリ紹介シリーズ 6

転倒予防④

今回は、太もも外側の筋肉を鍛える運動です。

- ① 椅子に座り、背すじを伸ばします。
- ② 足を肩幅に開き、足にゴムバンドを巻き
そのまま膝を外側に開いていきます。
- ③ そして、膝を戻します。



<リハビリプラザ富田林:空き状況>

	月	火	水	木	金	土
午前コース 9:00~12:30	△	△	△	△	○	△
午後コース 13:30~17:00	△	△	△	△	△	○

<ハートケア富田林ヘルパー:空き状況>

月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	○	△

*マークの見方は、

○=空きあり △=要相談

スタッフ紹介シリーズ4

ハートケア羽曳野から、
富田林に来ました。
“藤野”です。
事務担当をしています。
よろしくお願いします。



<富田林営業所>

- ・ ハートケア富田林ヘルプーステーション
- ・ リハビリプラザ富田林
- ・ ハートケア富田林
- ・ 〒584-0072 富田林市高辺台 1-7-18
- ・ TEL 0721-29-2840 FAX 0721-28-5473
- ・ <http://www.medi-care.co.jp>



相談窓口：村田