



12月となりました。今年も残すところあとわずかとなっております。
 カゼやインフルエンザにかからないように手洗い、うがいをして体調を整え
 新しい新年をおかえましょう。



医療法人松清会 理事長 松本 清

11月はこんなことをしました！

12月の予定

秋の運動会



選手宣誓！
 正々堂々戦います！

借り物競争、じゃんけん
 たすき取り、パン食い
 競争を行いました！
 赤組、白組に分かれて
 大盛り上がり♪



なかなか難しい！！

水墨画

筆を持つ手は手慣れた
 もの☆
 色の濃淡が綺麗に表現
 されてました！



カレンダー作り



今年最後のカレンダー！
 干支の酉は動く仕組みになっ
 てるよ！
 温泉あたたかそう♪



来月の予定

12月30日から1月3日は休みです

・初詣 ・干支書初め ・カレンダー作り

望メディカルサービス

〒458-0919
 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
TEL(052)626-0067
 FAX(052)626-3021
 生活相談員：川端 佳子

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					体を動かそう	
					釣りほっくゲーム	
					鮭カツ	とほろご飯
3	4	5	6	7	8	9
		1月カレンダー作り			福袋	
		ヒビン丼	さばの味噌煮	鶏照り煮	クリーム煮	焼うどん
		エビカツ				
10	11	12	13	14	15	16
	テーブルゲーム		クリスマスカード作り		文字遊びゲーム	
	海老のレモン クリームフライ	ちらし寿司	とろろうどん	煮魚	スペインオムレツ	焼き餃子
17	18	19	20	21	22	23
	クリスマスカード作り		大正琴 発表会	クリスマス会		
	卵とじうどん	揚げ出し豆腐	チキンライス	鮭塩焼き	煮込み ハンバーグ	きつねうどん
24/31	25	26	27	28	29	30
	クリスマス会		体を動かそう		カラオケ 大掃除	休み
		ハイパーホッケー	雪合戦ゲーム	コイン集めゲーム		
	海老ピラフ	味噌煮込み うどん	白身フライ	筑前煮	豆腐カレー	

汚れの残りやすいところは？

□の中に汚れが残っていると虫歯や歯周病になるますが、これらは歯が抜けてしまう原因になる病気です。
 歯磨きをする時は汚れの残りやすい次の部分を意識して磨きましょう。

- ①歯と歯の間
- ②歯と歯ぐきの境目
- ③奥歯の咬み合わせ部分
- ④抜けた歯の周辺の歯

スペラデンタルクリニック
 歯科医師 野々村 大雅

しっかり
磨こう！



下肢のストレッチング方法③

今回は、アキレス腱のストレッチ方法を紹介します。
 アキレス腱のストレッチは、準備運動をするときに誰もが一度は行ったことがあると思います。
 アキレス腱はふくらはぎにある、腓腹筋とヒラメ筋が重なりアキレス腱となっています。
 ストレッチの方法は、ストレッチする方の足を後ろに下げます。踵を上げないようにして体をゆっくりと腰を落とすように下げます。ふくらはぎが伸ばされている感じがあればストレッチされています。手すりなどにつかまりながら行うと安全に行うことができます。



理学療法士
 山本 博

