

☆今月の施設内風景



ハーモニカ伴奏



機械も頑張っています☆

お席で仲良くお話し😊
はいピース👌暖かくなって
きたので
半袖です👕

🌸 スタッフの最近 🌸



こんにちは、伊藤です👋

少し前のお休みの日に、

鎌倉と江ノ島に遊びにきました🚗🌤️

いつも利用者の皆さんと鎌倉のおすすめの場所などを話していて、なかなか行けずにいたので、
珊瑚礁のカレーを目的に行ってきました🍲🍴2、3回食べにきていますが、
毎回とても美味しいです😊！

鎌倉は桜が綺麗に咲きますよね🌸😊

お車で送迎をさせていただいた際に、少しだけ見たりもしましたか？

今年は風が強かったり、天気にも恵まれず、桜も早く終わってしまった気がします、😞

来年はもっと長く桜をみたいです！

🧠 脳トレ体操の効果 🧠



コグニサイズや手遊びなど、ここでも行っている運動ですが、この運動によって脳を活性化させているんです！脳を活性化させる事で、認知機能の低下を防ぐ事ができるそうです。

そのほかには、よく運動をする、朝日を浴びる、よく食べる、よく眠るなどの方法で脳を鍛える事が出来ます！

物覚えが悪くなってきたな・・・と思っている方、ぜひ日頃から手が空いた時にでもここで行っている体操を実践してみてください😊

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438