

おこひる通信

NO. 2

あけましておめでとうございます。

今年もヘルパーは、元気いっぱい訪問します。
よろしく願います。

発信2回目の「おこひる通信」、「おこひる」って何？と思われる方もいると思います。「おこひる」とは、農作業の間に食べる軽食のことで、漢字では「お小昼」と書きます。今でいうと「おやつ」のことでしょうか。皆さんは、どんな「おこひる」を食べましたか？



今回から、ヘルプーステーションの職員を1人ずつ紹介していきます。
まずは、所長からスタートです。



所長 中嶋 めぐみ

出身 大田市 駅近くの五日町の繁華街で育ちました。

年齢 亥年の年女です。さて何歳でしょう。

次回は・・・



寒い日が続いています。身体を動かすことが少なくなっていないませんか？
椅子に座っている間に、少し身体を動かしてみましよう！
テレビを観ながらでもできますね。

- ① 歌を唄いながら足踏み 例えば 水戸黄門、どんぐりころころ
- ② かかとの上げ下げ10回、つま先の上げ下げ10回
- ③ 片足ずつ膝の高さ位に上げ、足首を回す
- ④ 最後に足に「お疲れ様」と言いながらさすります



お困りのことがありましたらご連絡下さい

ホームヘルプーステーション いちいの里
すばる 87-8754
中嶋携帯 090-4442-5843