

# おこひる通信

No. 3

立春を向かえ、日差しが少しずつ暖かく感じられるようになりました。  
寒さも、もう少しの我慢ですが、各地でインフルエンザが猛威をふるっていますね。  
予防のため外出から戻ったら必ず手洗いをし、水分補給も心がけましょう。  
一口ずつでもよいので、こまめに摂ると良いそうです。

## ヘルパーステーションの職員紹介



塩原 ゆかり

岐阜県中津川市（南木曾町の隣）出身です。平成の大合併で、坂下町から中津川市になりました。  
趣味となるものを求め、パズルや手芸などを始めてみましたが長続きしません・・・。  
何かおすすめのものがあったら、教えてください。

次回は・・・



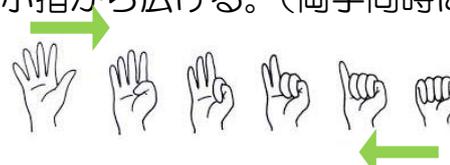
## 室内でできる運動

今回は手指を使った脳トレです。

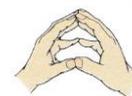
- ① 両手を同時にグー・パー。



- ② 数を数えながら、親指から順に折り、小指から広げる。（両手同時に）



- ③ 左右の指先を合わせ、指を付いたり離したりを繰り返す。



- ④ 左右別々にグー・パー。



♪桃太郎や、ウサギとカメなどの歌をうたいながらやってみましょう。



お困りのことがありましたらご連絡下さい



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

