

# 樂りら通信

平成25年12月

## ❀ ご利用ありがとうございます ❀

利用者様が来て下さるようになって、樂りらはますますにぎやかになりました！  
デイサービス開設の準備中も、にぎやかではあったのですが…!(^^)!  
やっぱり利用者様が来て下さると、私たちはさらに元気になれます！

デイサービス到着後、しばらくは談笑をして、その後血圧を測らせていただく  
のですが、話が盛り上がりすぎて、血圧が上がってしまわれることがしばしば…(-\_-;)  
すみません…。

話は変わりますが… 寒くなって来ましたね。  
今年は早くから、インフルエンザが流行しつつあるようです。  
うがい、手洗いはもちろんのこと、予防接種を受けられることをお勧めします。

米原市、長浜市では、65歳以上の方に個別予防接種費用の助成があります。  
接種費用4,000円のうち2,000円が助成されます。手続きは不要です。  
指定医療機関でインフルエンザの予防接種を受け、自己負担金をお支払下さい。  
予防接種に予約が必要な場合があります。医療機関にご確認下さい。  
期間は12月31日までですので、お早目に！



### ・ 年末年始のお休み ・

12/28(土)～1/5(日)はデイサービスがお休みになります。

**今月の体操** デイサービスでも行っている体操の方法や効果をご紹介します

- ②首の運動 背筋を伸ばします。  
首を右へ倒し、左の首筋がピンと張ったら、  
10数えます。  
首を左へ倒し、右の首筋がピンと張ったら、  
10数えます。  
首を前へ倒し、首の後ろがピンと張ったら、  
10数えます。

首の運動には肩こりや誤嚥を予防する効果があります。  
口を開けたまま、首を後ろへ倒すと頸椎という骨を痛める  
ことがあるので、注意して下さい。

リハビリデイ 樂りら  
〒521-0011  
米原市中多良645-3  
TEL: 0749-50-7449  
FAX: 0749-50-7367  
E-mail: info@raku-rira.jp