博悠会新聞

秋季号
第17版
H25.10.1

✿おめでとうございます✿

もう先月のこととなってしまいますが、敬老の日におめでとうございます。このおめでたい記念の日に、皆様方にはご深く感謝申し上げたいと思います。何故なら皆様が、戦前戦後の厳しい時代に我々の礎を築いらこそ今日の私たちが生活できるのだと拝察いたします。そのご苦労は一口で言い表すことの出来ないものです。皆様方がいつまでも健康に留意されますよう、ご参ります。長寿を重ねられ、更に良い人生を歩まれますことを祈願いたします。

✿敬老会・健康まつり　開催！✿

9月8日（日）、敬老会健康まつりを開催いたしました。昨年から開始しました飲食の出店、フリーマーケット、ゲームや健康チェック、毎年行っておりますが余興など、ご来場者の皆様や患者様に大変楽しんで頂きました！誠にありがとうございました。家族会も例年より多くのご家族様にお越し頂き、心より感謝申し上げます。秋季号は言葉でご説明する模様をお伝えしようと思います。それではご覧ください♪

患者様の作品です。お綺麗な字です！

敬老のお言葉ありがとうございました！

無料でゲームにチャレンジ！最後にはプレゼントもあるよ♪

焼きそば、たこ焼き、フランクフルト、かき氷✿

血管年齢、骨密度など無料で健康チェックを行いました。ご参加頂いた方にはプレゼントも贈呈✿

お上手！！

おいしそうに召し上がってくださいました、ありがとうございます！

フリーマーケットです。質のいい品が、え！？と驚く価格に✿

リハビリ便り

今回は呼吸を意識した体操についてお届けいたします。喫煙歴のある方,息切れを感じる方におすすめです。※腰や股・足関節に痛みのある方は、**無理のない**範囲で、ゆっくり行いましょう

肩をすぼめながら鼻から深く息を吸い,肩の力を抜きながら口をすぼめて吐きます。「1,2」で息を吸い,「3,4,5,6」で吐きます。

天井をみあげながら鼻から深く息を吸い,足元を見ながら口をすぼめて息を吐きます。「1,2」で息を吸い,「3,4,5,6」で吐きます。

両手を挙げながら鼻から息を吸い,下ろしながら口をすぼめて息を吐きます。手を挙げるのが難しい時は棒などを持つようにしてください。「1,2」で息を吸い,「3,4,5,6」で吐きます。

博悠会温泉病院　E-mail hakuyuu-hp@po.minc.ne.jp
TEL 099-274-2238　URL http://www.hakuyukaionsenbyouin.com/