



平成30年10月

ほけんだより



こんげつ もくひょう からだ うごか

＜今月の目標＞身体を動かそう。

からだ うご

きぶんてんかん

身体を動かすことは気分転換につながります。

きぶん

とき

せの

・気分がすぐれない時などは、背伸びやストレッ

かた あ さ

きぶん か

チ、肩の上げ下げをするだけでも気分が変わります。

ある

はし

およ

たいそう

おど

・歩く、走る、泳ぐ、体操する、踊ることもいい

きぶんてんかん

気分転換になります。

いま

ぶんおお

からだ

うご

◇まずは「今より10分多く体を動かすこと」を

もくひょう

はじ

目標に、できそうなことから始めてみましょう。

がつ よてい

＜10月の予定＞

すい

きん たいじゅうそくてい

・3(水)～5(金)体重測定

きん みうらい し

みていいそがいい し そうだんび

・19(金)三浦医師・未定磯貝医師相談日

しんじゅくくり つしんじゅくふく しさぎょうじょ

新宿区立新宿福祉作業所

かきばた ゆかり

垣端由香利