

2020年5月12日発行

# いきいきだより

第1号

## 発行に先立ち...

皆様こんにちは。医療法人社団育誠會です。当法人の予定や活動内容・地域の皆様への情報の発信の機会と考え、今年度から広報誌を発行していく事となりました。

今後は毎月の発行を目指し、皆様に役立つ情報や当法人の取り組みなどをお伝えしていければと思います。

また、今後は皆様も気になる新型コロナウイルスへの予防策など、正しい知識をお送りして皆様が安心して過ごせるように情報発信していきます。

## 健康チェック表できました♪

オリジナルの健康チェック表を裏面に印刷しております。

皆様の体調管理にお役立て頂ければ幸いです。

また、ホームページからも広報誌・健康チェック表をダウンロードできます。



北総栄病院

検索

## 季節の風景



きれいな白つつじ



優雅に泳ぐこいのほり

いよいよ田植えも  
始まりましたね！



## 🏠 おうち時間 ~かんたんストレッチ~

自宅でできる簡単ストレッチをご紹介します！！  
外出自粛でストレスが溜まる今、体を動かして心身共にスッキリしましょう！  
スマホやテレビに集中して、肩は凝っていませんか？  
今回は、肩まわりをほぐす運動を3つをご紹介します。  
それぞれの動きを5回程度繰り返してください。

※痛みがある場合は行わないで下さい。



①肩を耳に3秒  
近づけます



②ストンと  
脱力します



①鎖骨に手を置  
いて、肘を大き  
く回します



②前まわし・後ろ  
まわしをします



①手を組んで後  
ろで持ち上げ、  
胸を開きます

楽しく体を動かして、心身共に健やかにニコニコ笑顔で元気に過ごしましょう！！



発行元:北総栄病院 さかえケアセンター (株)育誠  
Share Smile☆プロジェクト  
お問い合わせ先:0476-95-6811(代表)