

# サンケア坂本通信 令和3年初夏号

暖かくなりましたね。  
体調は  
お変わりないでしょうか。



3月に、高齢の方を対象とする体操を指導されているごぼう先生のリモート講座に参加しました。体を大きく動かして色々なところがすっきりしました。動かし方ひとつで違うものなのだということが分かりました。人の体はまっすぐではなく、ゆるやかなカーブを描いているそうです。体操のときには意識してみるといいかもしれません。

また、医療大学の先生に新型コロナ対策について教えて頂きました。手洗いやマスクの着用が大事だということ、なぜなのかということまで含めて知ることができました。

感染予防はしっかり  
行いましょう。



## 手芸

利用者さん皆でつくっています。  
手を動かすことは認知症予防にもなる  
と言われていています。



江戸時代、一般市民はパワフルで、現役を引退した高齢者は趣味や学問に打ち込んでいたそうです。サンケア坂本では手芸のほかにも、月に1回音楽集会や絵手紙教室などを開いています。一緒にしてみませんか。



デイサービスセンターサンケア坂本は、要介護・要支援の認定を受けた方を対象とした定員15名の施設です。8時30分から17時まで営業しています。

(定休日：日曜日、12/31～1/3)

お問い合わせ先：[TEL 089-960-8012](tel:089-960-8012) 責任者：井上

住所：松山市久谷町甲77番地