

# 12月

デイサービス からだ想いの

vol. 15 編集・発行

からだ想い通信発行委員会

# 想いいれ



早いもので12月。カレンダーも残り一枚となりました。皆様今年はどうな年だったのでしょうか？

来年も、皆様がよりよい生活を送れるようなリハビリを提供していきたいと思しますので、宜しくお願いします。

## ちびっと 知っとこ リハビリ編

今回は毎回ご利用時に行っている”ラジオ体操”について！！

ラジオ体操第一は、時間にして3分程度。ただのんびりカラダを動かしているだけのように思えますが、なんと400種類ほどの筋肉をまんべんなく使っているんです。

そしてなんと！！・・・13種類ものエクササイズで構成されて、リズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすように構成されています。

特に筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができる。また、骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待することができます。

### \* みなさへん、こんな事ご存知でしたか？ \*

ラジオ体操には第一と第二があるが、ラジオ体操第一とは一般向けに作られたもので、ラジオ体操第二は職場向けにつくられたものだったそうです。

他に・・・「ラジオ体操は第3まであった」ラジオ体操第3は1939年に制定されたもの、同年12月1日放送開始されたが、1946年4月13日をもって放送中止（1945年8月15～22日の間も放送中止）と、1946年（同年4月14日放送開始。翌年8月31日をもって放送中止）に制定されたものがあるそうです。



← 最後にこのキャラクターは？？

答えは・・・

そう、そう、懐かし～い？？「ラジオ体操」の通称「ラタ坊」ラジオ体操に行く際、体操カードに描かれていたマスコットキャラクターです

♪ それ、イチ！ ニ！ サン！ ♪

## イベントインフォメーション

### ☆第33回さっぽろホワイトイルミネーション

日本で最初のイルミネーションとして昭和56年に始まり、街路樹や大通公園のオブジェに電飾を点灯。初冬の札幌を彩る風物詩です。大通公園会場には、宇宙やクリスマスイメージしたシンボルオブジェなどが光の芸術としてきらめきます。札幌駅前通りや、南1条通りには立木に電球が装飾され街を彩ります。



会場・開催日:2013年11月22日～12月25日

○大通会場（大通公園西1丁目～西4丁目）

問い合わせ: さっぽろホワイトイルミネーション実行委員会

(札幌観光協会内) 電話 011-281-6400

### ☆ミュンヘンクリスマス市 in Sapporo

ドイツ・ミュンヘン市と姉妹都市提携30周年を記念して2002年から開催。大通公園にクリスマス雑貨、ホットワイン、ドイツ料理などの屋台が並びます。



会場 開催日時:2013年11月29日～12月24日 大通り公園

### \* お知らせ 年末年始のお休みについて \*

平成25年12月30日(月)～平成26年1月3日(金)の間 デイサービス からだ想いは休所いたします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。皆様良いお年をお迎え下さい。

## 短時間型機能訓練専門 デイサービス

♡ このような方に おすすめ です！！ ♡

- 1 買い物に行けるようになりたい！
- 2 自立した生活がしたい！
- 3 歩行に自信をつけたい！
- 4 短時間で効果的なリハビリがしたい！
- 5 痛みやしびれを少しでも良くしたい！

・・・など、お悩みの方に おすすめ いたします！

## 無料体験・相談(受付中)

ご近所の方やお友達、ご興味がある方いらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声を掛けるか、または電話にてご相談下さい。

## デイサービス からだ想い

札幌市南区澄川4条7丁目1-1

☎ 011-827-9595