

## 謹賀新年 2025年もよろしくお願ひいたします。



### 肩の運動が好評です！ プーリーを使って、肩関節の 可動域訓練も実施しています♪



### 歌詞の穴埋め問題を始めました！

～昭和の名曲・歌詞の穴埋め問題～  
曲名：365歩のマーチ（長いので2番まで） 作詞：水島寺 漢子

( )は歩いてない だから歩いてゆくんだね  
1日( )歩 3日で( )歩 3歩進んで 2歩( )  
( )はワンツー パンチ ( )ベそかき 歩こうよ  
あなたのつた ( )にや きれいな( )が映くでしょう  
( )を痛めて 足をあげて ワンツー ワンツー  
休まないで( )  
ソレ ワンツー ワンツー ワンツー ワンツー

幸せの ( )はせまい だからしゃがんで 通るのね  
( )日 百歩 ( )日 千歩 ままになる日も ならぬ日も  
( )はワンツー パンチ ( )のあしたは またあした  
あなたはいつも 新しい 希望の( )をだしている  
( )を痛めて 足をあげてワンツー ワンツー  
ソレ ワンツー ワンツー ワンツー ワンツー

【以下の言葉が上の歌詞の( )に入ります】 ※使わない言葉も混じっています！複数回使う場合もあります  
① しあわせ ② しわよせ ③ 1 ④ 100 ⑤ 1000 ⑥ 3 ⑦ 下がる ⑧ 進む ⑨ 上がる ⑩ 人生 ⑪ 結婚 ⑫ 汗かき  
⑬ あした ⑭ 花 ⑮ 腰 ⑯ 足 ⑰ 腕 ⑱ 歩け ⑲ 走れ ⑳ とびら ㉑ あした ㉒ さのう ㉓ にじ ㉔ 昏熱

脳トレ  
プリント



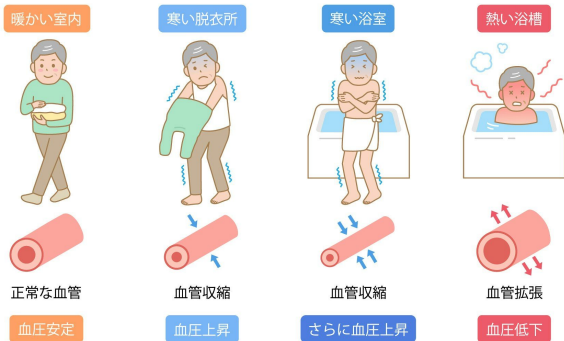
お二人とも良い調子！

### 最後に出題曲を流しながら 答え合わせを行なっています♪



## ヒートショックにご注意ください！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害です。急激な温度変化によって体はショックを受け、時には命にかかわる場合もあります。ヒートショックは、10℃以上の温度差があると発生しやすくなります。特に、脱衣所や浴室、トイレ、廊下などはヒートショックが起こりやすい場所です。また、体を急激に冷やされると血圧が上昇し、ヒートショックを引き起こす危険があります。ヒートショックの症状が出た場合は、その場にゆっくりとしゃがむか、可能であれば横になり、血圧が落ち着くのを待ちましょう。



- ・急激な温度変化を避ける。
- ・暖房器具で脱衣所や浴室、トイレなどを暖める。
- ・入浴前後に水分補給をする。
- ・湯温は41℃以下、入浴時間は10分程度を目安にする。

