

おんがく 作品紹介

先月間に合わなかった作品が完成しました。

正解は…「紅葉」「たきび」です。皆さん正解しましたか??



次回の作品はどんなものが出来るでしょうか? お楽しみに〜!

レッグエクステンションマシン



『大腿四頭筋』

だけを鍛える機械です。

大腿四頭筋を鍛える事で・・・

- ①基礎代謝の向上
- ②下半身の安定
- ③運動能力の向上に繋がります。

レッグエクステンションマシンは関節に負担が大きくなってしまうため膝に痛みのある方は注意が必要です。



緊張してミスもありましたが精一杯頑張りました。また機会があればぜひ聴いて下さい。吉原



SHIOKAZE 汐風バンド

半年前から定期的集まって練習してきました!! 全4曲披露し盛り上がりました。院長先生や吉原先生の担当の患者様は特に目を輝かせて聴き入っていました。



健康ブース



健康ブース

健康ブースでは、InBodyで体の成分である筋肉量や水分量など測ったり、瞬発力や柔軟性を測定して自身の身体の事を知ってもらいました。



今回、健康フェスタの委員を務めました平岡です。今回テントの設置など設備関係を中心に他のスタッフと一緒にしてきました。ミスもありましたが、皆のフォローもあり無事に終わることが出来ました。有難うございました。

