

リハだより

2023年8月号
理学療法課

こんにちは！！夏本番の8月ですね🌸🌸毎日暑い日が続いておりますが、そんな夏よりも暑い男達を紹介します
😊😊😊いまさら感はありませんがせっかくなので自己紹介と普段のリハビリの様子をご覧ください📷📷📷

はじめまして！
左側に写っている私は藤林と申します！ひばり苑とアドバンスひばりの兼務をしています👏👏
毎日楽しくご利用者様と体操、リハビリさせていただいてます☆彡



こんにちは〇
右は藤越といいます😊
ふじふじコンビで毎日楽しく笑顔でリハビリさせていただいてます🌟🌟
皆さんの素敵な笑顔に癒されてこれからもキレイのあるリハビリさせていただきます(´ω´)ゞ

おーやー!!!



マッサージ
気持ちよさそうですね~♡♡



😊3分美ボディ豆知識😊

今月は小顔月間♥シュッとシャープな小顔で夏を楽しみましょう♪♫人差し指の第一関節と第二関節を曲げてかぎ型にして関節と関節の間のところをあごと平行にして、あごの先端から2cm内側のところに当ててグッと押して圧をかけながら「ら・り・る・れ・ろ」と巻き舌で5回繰り返します!!!🌟🌟毎日決まった時間にすると継続できますよ♡♡
がんばって目指せ小顔***