

# はらりハだより

月刊ニュースレター 2024年12月号

早いものでもう師走。寒さが身に沁みる季節となりました。  
寒いとさらに動くのが億劫になりがちですが、  
みなさん今月もしっかりと体を動かしていきましょう。

## 11月の1コマ



膝にボールを挟み、  
内側にぎゅーっと  
3秒押します。



足でボールを  
転がします

これは太ももに結構効くね～



## 電気当てながらちょこっと アドバイス

急に立ち上がった時、くしゃみや咳が出た時の尿漏れが気になるというお悩みを受け、座ったままでできる運動を職員がアドバイス。ついでに普段動かさない足指や足首を動かす運動も。「やってみるわ!」と力強く言ってくださいました。皆様もお困りのことお気軽にご相談くださいね。

## 年末年始休業の お知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
当院のリハビリは年末年始休業の期間を以下の通りとさせていただきます。

年末年始休業期間

2024年12月28日(土)

～

2025年1月5日(日)

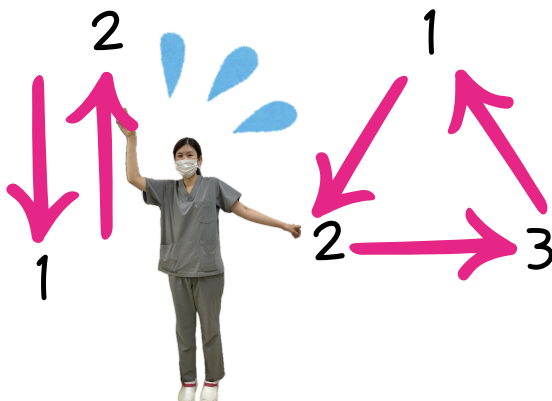
1月6日(月)から通常営業いたします。  
ご不便をおかけいたしますが、  
何卒ご了承くださいませようお願いします。  
はらクリニック リハビリテーション科



## レッツチャレンジ!

片方の手は人差し指を上下させ、同時に  
もう片方は人差し指で三角形を描きます  
左右を入れ替えてやってみましょう

気分は指揮者♪



## はらりハ麻雀選手権 2024年 秋季大会 優勝者決定!!



清田 聖一さん

おめでとう  
ございます!!

