

ぼんちょう通信

スタッフ2023年の

目標

もっともっとかわいくなって
ぼんちょうを征服する♡

ビタミンをいっぱい取って、
お肌スベスベ、むきタマゴになる♡

ぼんちょう神社

PS5当選して
次回作を楽しむ♪

コロナに負けない！
仕事を頑張る！！

甘いものを控える
健康に気をつけます

早寝早起き!!

ダイエットと
-10kgがんばります

自分で
ラーメン屋開店

夕食後のアイスを
我慢する！

ピアノで1曲
弾けるようになる♪

うさぎより
にんじんを
たくさん食べる

柿の種を
食べすぎないようにする

秘密組織を
抜ける！

コロナに負けない

家庭菜園
食料の確保

今年こそッ
今年こそ!!今年こそ!!
今年こそー
痩せたい!2kg

自宅でも職場でも
"頼られる"ように
頑張る一年にしたい

健康大事
楽しく暮らす

旅行に行きたいなあ...

1日1食ラーメン

「メタボからの脱出」

めざせ!
腹八分目

サンリオピューロランド
USJに行く





コロナに負けない体力作り



レクリエーションの時間は体を動かし
体力づくり！

ご自宅でもできる簡単な体操です。
やってみたい方はスタッフが教えますので
声をかけてくださいね！

🏠 お家でできる健康体操のコーナー

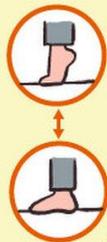
※ライフル介護 HP より引用

【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ

かかとの上げ下げ

膝を伸ばして
3秒キープ



両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

かかとをしっかり上げて
かかとを下ろします

両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

テレビを見ながら、
本を読みながら、
やってみましょう！

ふくらはぎや足首
周りが鍛えられ、
立ち上がりがスム
ーズになります！



明けましておめでとうございます！

今年もよろしくお願ひいたします！

ご利用等のお問合せは 0178-72-1070
平澤・久保沢・藤田まで

ホームページは
こちらから→

