



○消防総合訓練

【避難・消火訓練の実施】

今年2回目の消防訓練です。
職員並びに利用者の迅速かつ的確な防火の高揚を図ることを目的として実施しました。
今年2回目ということもあり、速やかに避難をすることができました。

【2016.12.01/うみねこ荘】



○介護予防教室

【筋力強化で転倒予防】

今回も体の筋力をほぐす体操から始まり少し苦しい体操まで行いました。
皆様が一番楽しみにしている講座でしたので、本当に楽しそうでした。

【2016.12.16/青山荘】



○健康講和

【生活習慣病の予防～減塩と高血圧～】

バランスの良い食事、内臓脂肪の怖さ、コレステロール、減塩の説明などがありました。
真剣な面持ちで聞き入り、多くの質問が飛び交い、大変有意義な教室となりました。

【2016.12.20/海浜荘】