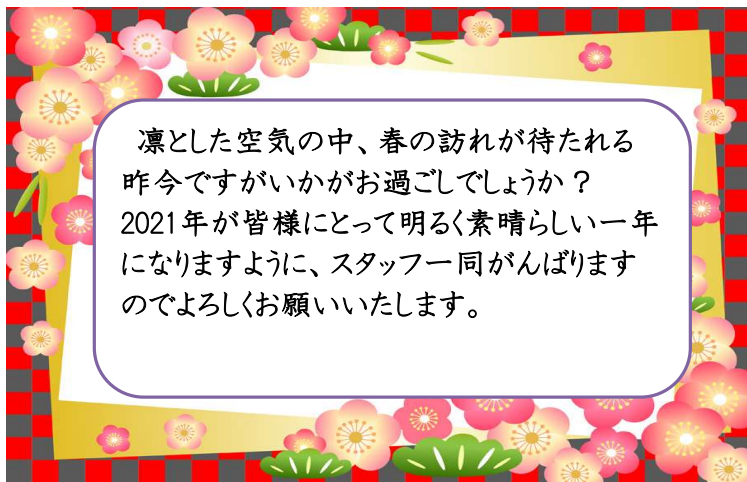
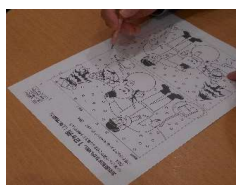


# 巣南リハビリセンターデイケアたより 1月



凛とした空気の中、春の訪れが待たれる昨今ですがいかがお過ごしでしょうか？  
2021年が皆様にとって明るく素晴らしい一年になりますように、スタッフ一同がんばりますのでよろしく願いいたします。



脳トレ・クリスマスリース作り・小物作り



2021年・令和3年は丑(うし)年

## ●2021年干支の「丑(うし)」という字の成り立ち

丑という字は、手の指を曲げてものを握る様子を表した象形文字で、つかむ、からむという意味があります。糸へんに丑と書く「紐」にその意がうかがえます。

## ●丑年の特徴

もともと十二支は植物が循環する様子を表しています。丑は十二支の2番目で子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。丑年には先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。

## ●丑年生まれの人の特徴、性格

丑年生まれの人には物事をじっくりと考えてから行動する慎重派なのでマイペースだと思われがちですが、忍耐強く、黙々と道を歩んで成果をあげるタイプです。スロースターターで大器晩成型。おっとりしていて穏やかですが、古風で一途。怒ると怖く、頑固な一面もあります。

## ●丑年の豆知識

学問の神様・菅原道真をまつる天満宮には牛の像が置かれています。これは天満宮の神使(神の使いとされる動物)だからです。

「菅原道真が丑年だったから」「道真が暗殺されそうになったところを飼い牛が救ったから」など牛にまつわる様々ないわれがあります。

日	月	火	水	木	金	土
床屋： 11日(月)～14日(木)・16日(土)					1	2
18日(月)・19日(火)					お休み	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)
10	11	12	13	14	15	16
お休み	歌・棒体操(上肢)	歌・棒体操(下肢)	歌・棒体操(可動域)	歌・棒体操(上肢)	歌・棒体操(下肢)	歌・棒体操(可動域)
17	18	19	20	21	22	23
お休み	DAM体操・歌(上肢)	DAM体操・歌(下肢)	DAM体操・歌(ストレッチ)	DAM体操・歌(上肢)	DAM体操・歌(下肢)	DAM体操・歌(ストレッチ)
24・31	25	26	27	28	29	30
お休み	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)