

# 訪問看護ステーション 通信

令和3年 6月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口

雨に紫陽花が映える時期となりましたが、皆様におかれましてはいかがでしょうか？  
最近変わった紫陽花を見かけるようになり、梅雨時期の私の楽しみの一つとなりました。  
自粛期間が続く思うように外出はできませんが、身近に小さな楽しみを見つけていきたいですね。



## 訪問看護 リハビリステーション ほのか浅口

〒719-0104

浅口市金光町占見新田455-3

TEL : 0865-54-0207



事務所の写真です。

お立ち寄りの際は事務所横の駐車場を  
ご利用いただけますようお願い申し上げます。



訪問看護リハビリステーション ほのか浅口

## お客様駐車場

25~29 をご利用下さい

関係者以外の無断駐車はかたくお断りします

株式会社 ハート & クリエーション 連絡先 0865-54-0207



株式会社ハート & クリエーション

<https://honoka-hc.co.jp>



令和3年 6月号

## ものづくりのススメ④



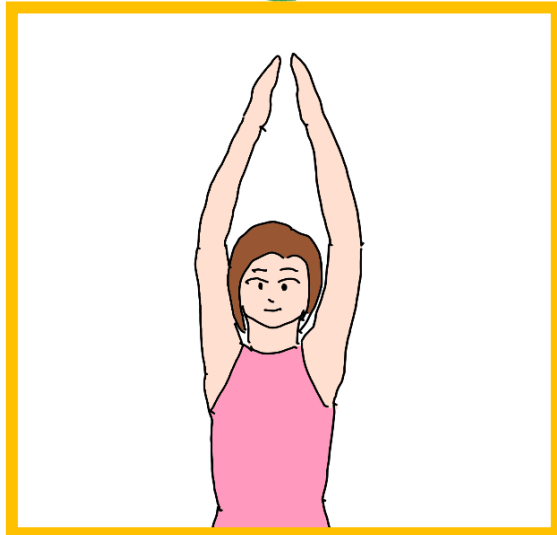
ウェルカムボードを作りました。  
すべて百円均一のショップで購入したもので作れます。

レイアウトを考えてグルーガンで少しずつ接着していくだけで華やかな印象になります。

とても簡単なのでぜひ皆さん試してみてください。  
猪木



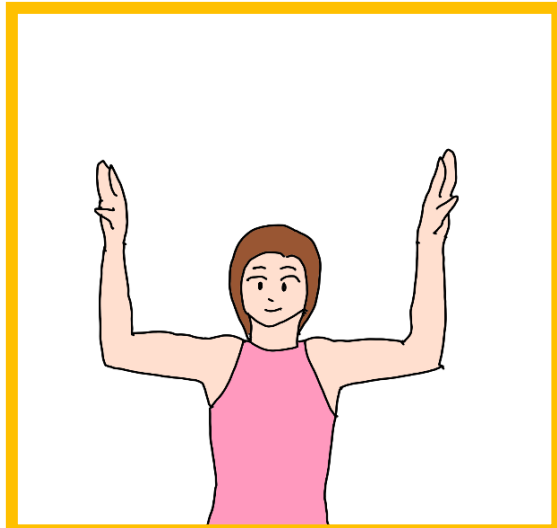
## 肩こりにストレッチ③



①

肩まわりの筋肉をほぐす方法となります。  
両手を左右上がるのところまで上げて背伸びをするように体を伸ばしていきます。

※肩に痛みがある時は控えるようにしてください。



②

十分に体を伸ばした後に、手のひらを体の外側へ向けるようにしながら、肘を曲げ、腕を外へ広げます。

この時に、肩甲骨を背中の内側へ寄せるように意識して行ってみてください。

猪木

