

2月の行事は節分です❁

節分で豆まきが行われるようになったのは、室町時代頃と言われています。当時は豆ではなくお米をまいたとされており、病気などの厄災を追い払っており、その習慣が現代でも続いていますね。

福笑いの様子



特集

生活動作を改善する

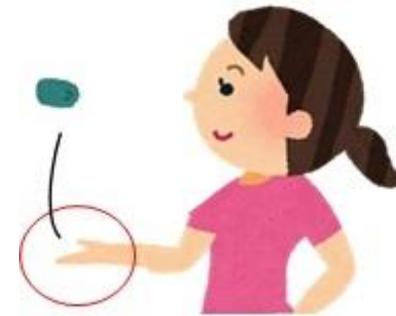
頭と体がとっさに動くレクリエーション

～ お手玉（ボール）での使用例 ～

レベル1

手のひらのお手玉を投げ
反対の手でキャッチ

ボールを投げる手を交互に変えて、出来るだけ運動に左右差が生じないように実施します。



3密避けて
静かに運動

レベル2

手のひらのお手玉を投げた後
手拍子をして反対の手でキャッチ

※注意

安全な場所を実施してください。また、立位での実施はバランスを崩す可能性もあるので、十分注意してください。

