

下船渡仮設住宅だより

第 6 号

平成24年3月1日発行

発行 仮設住宅支援員

仮設住宅世帯数 9世帯

狭いところでも出来るストレッチ

窮屈な仮設住宅生活で、固まった身体を少しでもほぐしませんか。

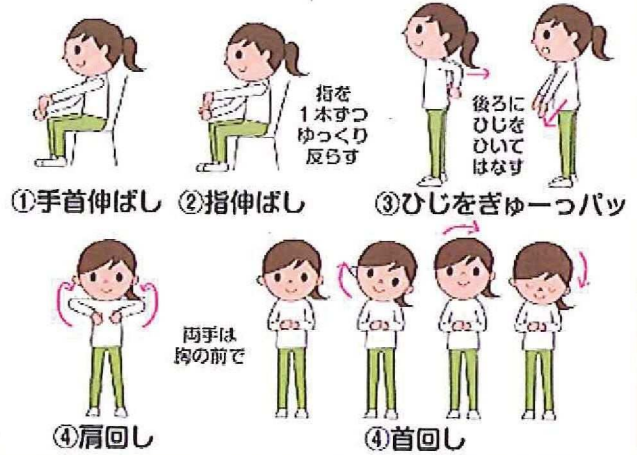
身体が固まっていたら、心もほぐれません。

今回は狭いところでも出来るストレッチを紹介します。

足の疲れをとるストレッチ



肩・腕・首の疲れをとるストレッチ



腰の疲れをとるストレッチ



談話室に『コタツ』が設置

談話室に日本赤十字社より『コタツ』が設置されました。
より快適にお茶会など出来るようになりました。
ぜひ一度談話室へ来てみて下さい。



2月の支援

団体・個人名	内容
日本赤十字社 花王	コタツ、断熱シート、断熱パット 冬の生活用品セット