



はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成27年 4月



毎週火曜日に音楽活動を開催しています！

毎週火曜日に音楽活動を開催しています！
「かんとろう 月夜♪ 湖畔の宿♪」など懐かしい曲ばかりで和気あいあいと楽しく歌っています☆



ララ♪月



～4月の注意情報～

天気予報などでよく聞く『**花冷えの季節**』の意味はご存じでしょうか？

花冷えとは、『**桜が咲く頃、陽気は定まらず一時的に寒くなる事**』を言うそうです。

時期的に3月下旬～4月上旬、ちょうどお花見の時期に重なりますので春だからといって薄着で行かれると体調を崩されるかもしれません！しっかりと防寒対策をしてから出掛けましょうね♪♪

だご汁作り

2月25日にだご汁作りを行いました。

主婦の先輩の方々が集まり素晴らしいだご汁が完成しました♪昼食に皆様と一緒に食べおいしいと好評でした。



完成



リハだより

今回はロコモティブシンドローム(ロコモ)についてです。ロコモとは、骨や関節の痛みや筋力が衰えて立つや歩くなどの動作が困難になり、活動が少しずつ低下し寝たきり状態になることです。

原因は、①骨折や変形性関節症などの整形外科疾患。②活動量の低下による筋力の低下。③バランスが悪くなる。等が挙げられます。ロコモを防ぐには・・・毎日楽しく活動的な生活を送ることが重要です。無理に運動をしても痛みを強くするばかりで効果は期待できません。バランスよく運動と栄養と休養を取ることが重要です。片足立ち運動やスクワット等が効果的です。

詳しい情報は理学療法士 金子まで！！



継続は力なり！です♪♪

平成27年4月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
カン★カン★ペタンク						お休み
6	7	8	9	10	11	12
新聞ゲーム			風船上げゲーム			お休み
13	14	15	16	17	18	19
引っ張りゲーム			ふたりでわなげ！			お休み
20	21	22	23	24	25	26
体力測定						お休み
風船上げゲーム			カン★カン★ペタンク			
27	28	29	30			
追い出し～風船～						
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>☆今月の歌</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さくら さくら ・春の小川 </div> </div>						<p>* 行動計画については変更することもあります。</p> <p>* 音楽活動は毎週火曜日におこなっております。</p>
<p>H27年4月から介護報酬改定によりお支払が一部変更になります。詳細は上土井までお尋ねください。</p>						



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

でんわ 096-359-3399

ファックス 096-359-3400