



☆柏餅作り☆



完成!

♪踊り交流会



～食中毒予防の3原則～

つけない

- ①洗う: 基本は手洗い、料理をする前・食事をする前は必須。
- ②分ける: 生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別にする。増やさない

①低温で保存 ※過信は禁物※

お買い物の際、冷蔵物は最後にカゴに。
やつつける

①火を通す

中心まで火が通っていることを確認して食べましょう。

②乾燥させる

使用後のまな板や包丁、布巾は洗った後は乾燥。

6月 リハビリからの一言 今回のテーマ:「リハマシーン」について
当施設では4種類のリハマシンの使用を行っております。ローイングは肩甲骨周囲・レッグプレスは下肢全般・レッグエクステンションは大腿四頭筋・ヒップアブダクションは中臀筋と各部位を鍛えます。軽い負荷で行い、普段使われていない筋群を呼び起こし、神経と筋肉が協調した行動をとれるようにする事が最大の目的です。単なる筋力訓練とは違う効果があります。

最近普及しておりますが、この訓練はなんと呼ばれているでしょうか？

- ①マシンリハビリテーション ②パワートレーニング ③パワーリハビリテーション

理学療法士: 佐藤 友泰

平成27年6月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	7	8	
傘玉入れ			風船上げゲーム			お休み	
9	10	11	12	13	14	15	
新聞ゲーム			バランスゲーム			お休み	
16	17	18	19	20	21	22	
カンカン☆ペタンク			踊り交流	脱出させろ!		お休み	
23	24	25	26	27	28	29	
熊本城ドライブ							
カントリーゲーム			引っ張りゲーム				お休み
30	31						
傘玉入れ							
今月の歌♪ ・雨降りおつきさん ・高原列車					・行動計画については変更することもございます。		
					・音楽活動は毎週火曜日に行っています。		

