



はなぞの  
ケアセンター

# デイ通信 平成28年 8月

## 夏バテ防止！収穫祭と運動で食欲アップ！



ゴーヤの紋所が目に入らぬかあ！



がんばってま〜す♡



大収穫♡



!!どお〜りやあ!!



HANAZONO

平成28年8月

# 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6 <b>NEW!</b> はなぞの オーケストラ	7 お休み
<b>大人気ボールリハビリ ウィーク!</b> 反射力・判断力を養います！ 行列ができています！						
8	9	10	11 そうめん流し 大会	12 早口 言葉 教室	13 そうめん流し 大会	14 お休み
<b>リラックス♡エクササイズ</b> 心と体をストレッチで癒しましょう						
15 そうめん流し 大会	16	17	18	19	20 <b>NEW!</b> 書道教室	21 お休み
<b>新コーナー! 傘 傘 メリーゴーランド</b> 空間把握・動体視力に効果抜群です！						
22	23	24 効果アップ!	25	26	27 <b>NEW!</b> 映写会	28 お休み
<b>おじゃめでポン</b> 集中力・指先を鍛えます						
<b>新聞ゲーム</b> 日頃のストレスを解放						
29	30	31	<b>8月より土曜日 が生まれ変わります!</b> 8月より土曜日は「カルチャー教室」を 新しくスタート致します! 「音楽」・「書道」・「映写会」・「ダンス」と 毎週盛りだくさん! 皆様のご参加お待ちしております!			
<b>8月生まれの方のお誕生日</b>						

## はなぞのコラム

### これからの季節に必見! 『夏バテ予防の栄養素』

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。食事をしっかり摂り、溜まった疲れを予防・回復しましょう。必要な食材を挙げます。ご参考に!

- 食材: 豚肉、うなぎ、大豆、玄米など。  
効果: 糖質をエネルギーに変化。
- 食材: にんにく、にら、玉ねぎなど。  
効果: ビタミンB1の吸収を良くします。
- 食材: 柑橘類、梅干しなど。効果: 疲労回復。
- 食材: くだもの、野菜類。  
効果: 暑さ・温度差等ストレスへの抵抗力を高めます。

これらをうまく組み込んで、バランスよく食べて暑い夏を楽しく過ごしたいですね♪

意識して取り組みましょう!



### 8月 リハビリからの一言

今回のテーマ: 座位で出来る下肢の運動②  
「タオルギャザー」

◎タオルギャザーとは?

足の指でタオルを引き寄せ運動です。

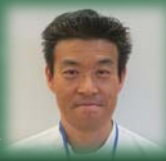
◎どんな効果があるの?

- 足の裏の感覚の向上や足で地面を掴む力を鍛える事によって、
- ・転倒しにくくなります。
- ・足の血流上昇により、むくみ予防となります。

◎やり方

足の指でタオルを引き寄せます。  
ゆっくり動かして下さい。

理学療法士: 米村 昌洋



### ♪ 八月の歌 ♪

- ① おてもやん
- ② 炭坑節

大人気の音楽活動は  
毎週 **火曜日** 開催中!



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330