

城彩苑 お買い物ツアーは満員御礼！だご汁作りで心も体も Hot！



「ひごまる」と★



「イケメン戦国武将」と♡



団子三姉妹♡



だご汁奉行！



4月 リハビリからの一言

今回のテーマ：

「便秘に対する運動」

★運動・水分・食物繊維不足、腹筋力の低下などにより、大腸の運動が低下することで便秘になりやすくなります。体操によって筋力アップと腸に刺激を与え、便秘を解消できます！

★運動紹介
①「の」の字マッサージ

お腹を「の」の字にマッサージ。腸に直接刺激を与えます。

②体幹ねじり

手のひらを正面に向け両手を挙げ、体幹を捻り反対側の手を叩く。



理学療法士：米村 昌洋

はなぞのコラム

『H29年4月より介護保険が変わります』

★変更になる点

新しく運動型通所サービス(3時間未満)が始まります。

★運動型通所サービスとは

短時間の運動やリハビリをしたい方に最適なサービスです。(昼食・入浴なし)

★対象者は

要支援(支援1・2)の方、総合事業対象の方です。

詳しくは、担当ケアマネジャーへお問合わせ下さい。

平成29年4月

活動予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|----|-----------|-----------|-----------|---|
| 1 | 4月より新年度を迎えるにあたり、はなぞのケアセンターは、新しく「体と心」がときめく内容に変わりますみなさん、ぜひ体感して下さい！ | | | | | 1 人気! 映写会 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 初 道の駅 ツアー (植木) |
| お休み | おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化! | | お花見 散策 | お花見 散策 | お花見 散策 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 初 道の駅 ツアー (植木) |
| お休み | 体力測定ウィーク! 3カ月に1回行われる体力測定です。 日頃の成果を発揮していきましょう! | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 必見! 昭和歌謡 ショー (銅銭糖さん) |
| お休み | おけめ! 体幹トレーニングウィーク! 体の奥の筋肉を鍛えることで 正しい姿勢を作り転倒予防につなげるトレーニング | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 昭和の日 道の駅 ツアー (植木) |
| お休み | 4月 生まれの方のお誕生日会 | | | | | |
| お休み | 脳レクレーションウィーク | | | | | |
| 30 | 大人気! 4月の「お出かけツアー」のお知らせ! ☆ お買い物ツアー「植木道の駅ツアー!」 4月 8日(土)・15日(土)・29日(土) 開催! ☆ | | | | | |



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