



デイニュース 2月号

マノリアル本荘



2月 活動予定表

4コママンガ マノちゃん
作:職員 甲斐友彰



川ちゃんのリハビリ教室

今回のテーマは『物忘れ』

今月は、物忘れ予防の方法(脳トレーニング)を紹介します。
【効果的な脳トレーニング】

- ・簡単な計算問題を素早く解く。・文字を書く・音読する。
- ・パズルを解く。・折り紙や料理。
- ・ぬり絵などの芸術性のあるトレーニングなど

”20代を境に年齢とともに脳は老化(脳の細胞が減少)し、記憶力は低下していきます。
デイホールにも色々教材を用意しておりますので、活用して脳の活性化を図りましょう!”

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					お休み	お休み
3	4	5	6	7	8	9
竹ふみ体操					お休み	お休み
体力測定						
豆まき	豆まき	豆まき	豆まき	絵手紙		
10	11	12	13	14	15	16
棒ふり体操					お休み	お休み
体力測定						
バレンタインゲーム	お菓子作り	お菓子作り	バレンタインゲーム	バレンタインゲーム		
17	18	19	20	21	22	23
チューブ体操					お休み	お休み
カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	俳句教室	巨大風船バレー	巨大風船バレー		
24	25	26	27	28		
ビート体操						
書道	映画鑑賞	映画鑑賞	ボールインワン	ラダーゲッター		

ナースからのお便り
インフルエンザをはじめ様々な感染症が流行っています。外出時のマスク着用は必須ですが、予防として①体に抵抗力をつける②清潔にすることが大切です。
抵抗力をつける為には十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動が必要です。
また歯磨き・うがい・手洗い・入浴をしっかり行い体を清潔に保ちましょう。