



MANORIAL 本荘 デイ通信 平成27年 4月



♪春の音楽祭を開催しました♪

アカペラでの歌唱あり、琴の演奏あり、仮装あり、合唱ありと内容も濃く、とても楽しい音楽祭になりました。発表者の皆様も準備と当日舞台お疲れ様でした。

ご利用者様の美しいハーモニー♡で心が癒されました。次回も楽しい音楽祭が出来ると良いですね。



ひな祭りゲームを開催しました！




見たら！！
見れ！
出が！
皆来！
皆上！
に様！
たく！
さん！
の先！
の器！
ひな！
な人！
形を！
ご利用者様

看護師からの一言
花もほころぶ季節になりましたが、花粉症、アレルギーなどが出てくる季節でもあります。症状がみられる方は、外出時などにはマスクの着用を心掛けてください。また、気温差も激しい時期で

平成27年4月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
リング体操					お休み	お休み
	ストラックアウト	カラフルビンゴ	UFOゲーム			
6	7	8	9	10	11	12
竹ふみ体操					お休み	お休み
カウボーイゲーム	UFOゲーム	俳句「さくら」	ゴルフ	狙ってボン		
#	14	15	16	17	18	19
棒ふり体操					お休み	お休み
脱線ゲーム	カウボーイゲーム	カラフルビンゴ	書道	ゴルフ		
#	21	22	23	24	25	26
ビート体操					お休み	お休み
書道	脱線ゲーム	ラダーゲッター	狙ってボン	コロコロボール送り		
#	28	29	30	H27. 4から介護報酬改定によりお支払いが一部変更になります。詳細は久保山までお尋ねください。		
ボール体操					お休み	お休み
ジェンガゲーム	ジェンガゲーム	ジャンプインカップ	ジャンプインカップ			

平成27年3月 マノリアル俳句 ☆最優秀賞☆
 題：「春風」 選：池田三千代先生
 「春風に病ひ和らぐここちして」




リハだより 『ロコモティブシンドローム』について

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になってしまいます。予防するには？

- 運動「ロコモーショントレーニング」をしましょう。
- 1) バランス能力をつける「片脚立ち」 2) 下肢筋力をつける「スクワット」
- 栄養をしっかりと取りましょう。

筋肉は40歳代から0.5%~1%ずつ減っていきませんが、適切な運動習慣をつけきちんと栄養を摂ることで筋肉の減少を予防することが出来ます。

- 休養をしっかりと取りましょう。



続けてコツコツ、無理せず自分のペースで行いましょう!!