



マノリアル  
本荘

# デイ通信 平成28年 1月

平成28年1月 活動予定

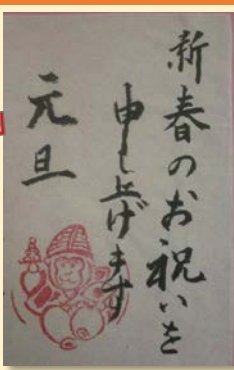
## 年賀状作成



「集中・・・」



「エイヤッ！」



「良くできましたよ？」



「どうだっ！」



お正月に向けての年賀状を作成しました。みなさん、干支のサルのスタンプと書道の時間で鍛えた腕前を振り、オリジナルの年賀状を作られました。作る時は真剣な表情でも、出来上がった時は皆さん笑顔でした。

## ～お知らせ～

平成28年1月よりマノリアル本荘のデイサービスは土曜日の営業を開始します。詳細は久保山まで、お願いします。



新年明けましておめでとうございます。今年も皆様の元気なお姿をスタッフ一同お待ちしております。

## リハだより

### 冷え性について

冷え性は女性に多い症状です。熱を作り出す筋肉が男性と比較して少ないことや貧血、低血圧の人が多く原因といわれています。また男性も運動不足やストレス、血流悪化により冷え性が生じます。対策としては上着を重ね着し、外の気温や室内の気温に合わせて服装を調整すること、また代謝を高める為に朝食を食べること運動を行うことが重要な冷え性対策となります。



理学療法士  
高島 泰希

暖かい家に引きこもると代謝は低下します。寒くても散歩など行っていきましょう！

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



あけましておめでとうございます。4日～9日まで 北岡神社で初詣を行います。外出しますので、参加される方はお賽銭と上着を1枚多めにご持参下さい。

ボール体操  
新春特別企画

お休み

お休み

リング体操

北岡神社へ初詣

お休み

お正月遊び

お正月遊び

お正月遊び

脱線ゲーム

狙ってポン

脱線ゲーム

竹ふみ体操

新春ゴルフ大会

書初め

書初め

ラダーゲッター

年明けクイズ大会

ストラックアウト

お休み

棒ふり体操

マノリアルタワー

新春ゴルフ大会

カラフルピンゴ

UFOゲーム

ジャンプインカップ

ジャンプインカップ

お休み

ビート体操

ストラックアウト

マノリアルタワー

ラダーゲッター

カラフルピンゴ

UFOゲーム

カウボーイゲーム

お休み

2016年は申(猿、さる)年です。

申年生まれの方は明るく、好奇心が強く活発な人が多いと言われています。申年生まれの方、そうでない方も今年は新しい事に取り組んでみてはどうでしょうか。

ちなみに今年の年男、年女は1920年(大正9年)、1932年(昭和7年)、1944年(昭和19年)、1956年(昭和31年)生まれの方です。



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331

FAX 096-288-3332