



マノリアル本荘 デイ通信 平成28年 8月

平成28年8月 活動予定



たにし~どの

七夕歌会

よっ!
日本一!!

サノ、ヨイヨイッ!

今年の七夕は歌会を行いました。歌だけではなく踊りや芝居もあり、とても楽しい歌会になりました。(*^_^*)

<夏バテ予防の栄養素> 管理栄養士より
夏は暑さによる疲れから食欲が減退しがちです。溜まった疲れを予防・回復させる栄養素をご紹介します。

- ビタミンB1
糖質を分解し、エネルギーに変化させてくれます。
食材：豚肉、うなぎ、大豆、玄米など
- アリシン
ビタミンB1の吸収を良くします。
食材：にんにく、にら、玉ねぎなど
- クエン酸
疲労回復に役立ちます。
食材：かんきつ類、梅干しなど
- ビタミンC
暑さや温度差というストレスに対して抵抗力を高めます。
食材：くだもの、野菜類

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♪



今年も色々な願い事を短冊に書いていただきました。皆さんの願い事が叶うといいですね(*^_^*)

今年も色んな願い事を短冊に書いていただきました。皆さんの願い事が叶うといいですね(*^_^*)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
棒ふり体操					お楽しみゲーム	お休み
脱線ゲーム	UFOゲーム	ミニゲートボール	ミニゲートボール	カラフルビンゴ		
8	9	10	11	12	13	14
ボール体操					陶芸	お休み
体力測定						
カウボーイゲーム	書道	ゴルフ	カラフルビンゴ	ジャンボすごろく		
15	16	17	18	19	20	21
リング体操					制作活動	お休み
夏祭り			UFOゲーム	書道		
22	23	24	25	26	27	28
ペットボトル体操					おやつを作ろう	お休み
ボランティア	脱線ゲーム	熊本タワー	ジャンプinカップ	ゴルフ		
29	30	31	暑中お見舞い申し上げます。 厳しい暑さが続きますが、お体には十分気を付けてお過ごしください。 マノリアルスタッフ一同			
竹ふみ体操					マノリアルスタッフ一同	
動体視力ゲーム	ペタンク	ペタンク				

リハだより

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る運動です。

◎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、むくみ予防となる

◎やり方

足の指でタオルを引き寄せる運動です。



※ポイントはゆっくり大きく足の指を動かすこと。
ご自宅のタオルで挑戦してみてください。

7月より、マノリアル本荘にてお世話になることとなりました、石井です。皆さんの健康のために高島PTと一緒に汗を流して頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。(*^_^*)



理学療法士 高島 泰希
理学療法士 石井 雅子



本荘保育園との交流会を行いました。一緒に手遊び歌などをして、笑顔で楽しまれていました。8月も交流会を行う予定ですので、お楽しみに♡♡♡



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