



マノリアル本荘 デイ通信 平成28年 11月

平成28年11月 活動予定

フルメリア★フラダンス

アロハー♡(^O^)



ボランティアの方が来られフラダンスを披露されました。華やかなフラダンスに皆さん魅了され、一緒に踊られる利用者様も出られるほど、楽しい時間を過ごせました。(*^_^*)

～胃腸炎の予防について～

感染性胃腸炎はノロウイルスなどによって発症します。おもな症状として、吐き気や嘔吐、下痢、微熱などを引き起こします。高齢者は重症化しやすくなるため、特に注意が必要です。対策として、

①しっかりと手を洗う

最も効果的なことは丁寧な手洗いです。特に食事前、トイレ後、調理前後は石鹸で丁寧に手を洗いましょう。因みに、アルコール消毒はノロウイルスにはあまり効果がありません。注意しましょう。

②食品からの感染を防ぐ

ウイルスは熱に弱いため、加熱処理をすることによってウイルスの活性を防ぐ事が出来ます。



落語の会

マノリアルでは初めてのボランティアの落語が行われました。初めてで利用者様は少し緊張した面持ちでしたが、噺が進むうちに、ホール内は笑い笑顔に包まれていました(^O^)

リハだより

むくみについて

むくみの原因は運動不足や血行不良また心臓や腎臓病など様々です。今回はむくみに対する運動を紹介したいと思います(*^_^*)

- ①踵の上げ下げ、つま先の上げ下げ
ゆっくりと10回程度を行っていきましょう。
- ②足指のグーパー
グーとパーを交互に10回程度繰り返していきましょう。
- ③足首まわし
つま先付近を握って右回り、左回りを各3回程度行っていきましょう。



理学療法士 高島 泰希

月	火	水	木	金	土	日
11月	1	2	3	4	5	6
	竹ふみ体操				創作活動	お休み
	体力測定 新					
	ミニゲートボール	ミニゲートボール	ハワイ航路	ハワイ航路		
7	8	9	10	11	12	13
	棒ふり体操				どんぐりコロコロ	お休み
	新 体力測定					
	倒さないでポウリング	倒さないでポウリング	椿組ボランティア	ミツパチゲーム	ミツパチゲーム	
14	15	16	17	18	19	20
	ペットボトル体操				ちぎり絵を作ろう	お休み
	新					
	芋ほりゲーム	芋ほりゲーム	サイコロルーレット	サイコロルーレット	よかとこ音楽隊ボランティア	
21	22	23	24	25	26	27
	新 ボール体操				おやつ作り	お休み
	新					
	ペタンク	投げてカルタ!!	投げてカルタ!!	映画鑑賞	映画鑑賞	
28	29	30	お休み			
	新 リング体操				お休み	
	ハエタタキゲーム 書道	ハエタタキゲーム 書道	ジェスチャーゲーム 書道	お休み		



今月も新しいレクリエーションを用意していますので、お楽しみに～v(^_^)v



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