



マノリアル本荘

デイ通信 平成29年 1月

平成29年1月 活動予定

絵景書作成



2017年の干支である鳥の絵ハガキを作りました。今にも飛び立ちそうな勢いのある鳥ばかりで、飛躍した一年になるといいですね。(*^_^*)

～風邪をひかない為の食材と調理方法～

これからの季節、風邪を引かない為にはどんな食べ物を食べるとよいのでしょうか。

◎ 体を温める食材を食べる。

根菜類、冬野菜、香味野菜、卵黄や赤身肉、豆類など。お酒なら赤ワインや日本酒など。

また夏野菜や果物はそのまま食べると、体を冷やしますが、火を通すと体を冷やさず食べることができます。

◎ 温かい料理を食べる。

煮込みや鍋料理など。食べ物・飲み物は、体温に近い30℃以上がよいようです。

これらの食材と調理法で、バランスよく、3食しっかり食べ、体を温めて寒い冬を迎えましょう。

2017年



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

今月のテーマ:「スクワットについて」

皆さんスクワットという運動をご存じでしょうか？主に太ももやお尻まわりをトレーニングする運動です。腰を落として膝の曲げ伸ばしを行います。



理学療法士 高島 泰希

回数の目安は10回程度

運動をする際には転倒がないように何かに掴まった状態で行っていきましょう(*^_^*)



月	火	水	木	金	土	日
あけましておめでとうございます。1月10日～18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。						1 お休み
2	3	4	5	6	7	8
棒ふり体操						お休み
正月遊び	正月遊び	脱線ゲーム	脱線ゲーム	狙ってポン	正月遊び	お休み
9	10	11	12	13	14	15
ボール体操						お休み
UFOゲーム	サイコロルーレット	サイコロルーレット	野球ゲーム	野球ゲーム	お楽しみゲーム	お休み
16	17	18	19	20	21	22
リング体操						お休み
サッカーゲーム	サッカーゲーム	ミニゲートボール	ミニゲートボール	ペタンク	制作活動	お休み
23	24	25	26	27	28	29
ペットボトル体操						お休み
ミツバチゲーム	ミツバチゲーム	ギリギリゲーム	ギリギリゲーム	クイズ大会	制作活動	お休み
30	31	2017年は酉年です。酉(トリ)は「取り組む」に繋がると言われ、色々な事に挑戦するには良いとされています。皆様も色々なことに取り組んで、飛躍の年にしてください。今年の子男・子女:大正10年、昭和8年、20年、32年生れの方です。				
ビート体操						お休み
映画鑑賞	映画鑑賞					お休み



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