



端午まつり

5月5日の端午の節句に、鯉釣りゲームを行いました。皆さん集中され、たくさんの鯉を釣られていました。その鯉の中に一匹だけいる金の鯉を釣られた方はお楽しみ券ゲット!! 笑顔あふれる端午の節句になりましたよ(^o^)



祝♥母の日

母の日のカーネーションの作製を行い、カーネーション作りと共に、皆さん思い出話にも花を咲かせていましたよ。(^^)

土曜日の作品紹介



菖蒲の花、鮮やかな作品ばかりでした。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	リング体操		
~看護からのお知らせ~ この季節は食中毒が発生しやすい時期です。こまめな手洗いを行ってください。			UFOゲーム	UFOゲーム	ペタンク	お休み
5	6	7	8	9	10	11
ペットボトル体操						お休み
狙ってPON!!	引っ張ってゴ~!!	引っ張ってゴ~!!	ギリギリゲーム	ギリギリゲーム	ボール釣りゲーム	お休み
12	13	14	15	16	17	18
サザエさん体操						お休み
NEW 輪投げ	カエル びよこびよこ ゲーム	カエル びよこびよこ ゲーム	PK ボーリング	PK ボーリング	陶芸教室	お休み
19	20	21	22	23	24	25
棒ふり体操						お休み
お楽しみ企画						お休み
脱線ゲーム	脱線ゲーム	狙ってPON!!	ペタンク	ペタンク	制作活動	お休み
26	27	28	29	30	お楽しみ企画	
ボール体操						お楽しみ企画
サイコロルーレット	サイコロルーレット	制作活動(うちわ)	制作活動(うちわ)	ミニゲートボール	お楽しみ企画	

リハだより

今回のテーマ:「物忘れ」について

物忘れが起きる原因は様々ですが、多くの場合は加齢により脳細胞が減少することが原因です。脳の老化が始まるのは20代からです。更に60代になると記憶力に加えて判断力も低下していきます。

しかし日常の生活の工夫で脳の老化スピードは遅らせることができます！
日々の生活の中で「文章の読み書き」や「計算」をする。
ビタミン豊富な「かんきつ類」、β-カロテンが含まれる「ニンジンやカボチャ」を食べる。
その他にも「料理をする」、「10分程度のウォーキング」、「8時間以上の睡眠」などを行うことで脳を若く保てます。身体だけでなく脳の老化にも注意していきましょう



理学療法士
高島 泰希

今月のうた
 ・ほたるこい
 ・かたつむり
 ・雨降り
 ・雨降りお月さん
 ・上を向いて歩こう



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