



新ゲーム紹介

そーれっ! お見事!!

がんばれー!

ぴょん!

通所では次々と新しいゲームが行われています。今月は「カエルぴよこぴよこゲーム」。カエルを投げて、葉っぱの上に着地をさせて高得点を競うゲームに皆さん大盛り上がりでしたよ。(^ 0 ^) /

ギター演奏会

ボランティアの方によるギターの演奏会がありました。ギター演奏に合わせて歌ったりと、とても楽しい時間となりました。

抹茶の会

in 土曜日

抹茶の会を行いました。お茶の経験者の慣れたお点前で、おいしい抹茶を頂きました。(*^_^*)

月	火	水	木	金	土	日
<p>今月のうた</p> <p>・海 ・夏は来ぬ ・高原列車は行く</p> <p>・われは海の子 ・夏の思い出</p>					1	2
					ボール体操 制作活動	お休み
3	4	5	6	7	8	9
リング体操						お休み
カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	ラダーゲッター	セタゲーム	セタゲーム	セタゲーム	
10	11	12	13	14	15	16
ペットボトル体操						お休み
倒さないでボーリング	倒さないでボーリング	野球ゲーム	みつばちゲーム	みつばちゲーム	ペタンク	
17	18	19	20	21	22	23
サザエさん体操						お休み
ハワイ航路	ハワイ航路	サッカーゲーム	ゴルフゲーム	ゴルフゲーム	制作活動	
24	25	26	27	28	29	30
棒ふり体操						お休み
映画鑑賞	映画鑑賞	夏祭り	夏祭り	夏祭り	脱線ゲーム	
31	<p>～室内での熱中症の予防のために～</p> <p>熱中症は、屋外だけでなく、室内で過ごしている時にもみられます。それらを防ぐには次の3のことに気を付けて下さい。</p> <p>①のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給する。 ②扇風機やエアコンを使った温度調整を行う。 ③外出時の通気性の良い、吸湿速乾の衣服を着用する。</p>					

リハだより

今月のテーマ:「座位で出来る下肢の運動について」

- ①膝伸ばし
太腿の前面の筋肉の運動です。この筋肉を鍛えることで階段の上り下りが楽になります。
- ②つま先上げ・踵上げ
ふくらはぎの筋肉の運動です。この筋肉を鍛えることで歩く際の引っ掛かりや冷え症、浮腫みの予防・改善に繋がります。

回数はどちらも20回の2セット程度行っていきましょう。

理学療法士 高島 泰希

①膝伸ばし ②つま先上げ・踵上げ

