

12月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp> リバーサイド熊本

寒さが増す中、いよいよ今年も残りわずかとなりました。今月は忘年会を予定しています。今年1年を振り返り、美味しい食事を皆様で味わっていただきたい思います。それでは今月もリハビリ等で心身を整え、また来年も健康で元気に楽しく過ごしましょう。

四コマ漫画 ～リハビリ編～



年末年始
休業日について
12月31日(火)
1月1日(水)
1月2日(木)
1月3日(金)より
営業致します

来年もよろしく
お願い申し上げます

今月の歌 チャンキキおけさ



作業活動の様子



リハビリの様子★

平成25年 12月活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週	1	2	3	4	5	6	7
	円盤ゲーム			ピンボール玉入れ			お休み
第二週	8	9	10	11	12	13	14
	←リハビリ強化週間→						お休み
第三週	15	16	17	18	19	20	21
	餅つき大会	忘年会				書道教室	生花教室
第四週	22	23	24	25	26	27	28
	交流会(手品)	大掃除ゲーム			紙コップ取りゲーム		お休み
第五週	29	30	31				
	手袋綱引き		お休み	第2週目:清潔チェック 第3週目:体重測定 第4週目:お誕生会 *散髪希望の方は、スタッフまでお申し付け下さい。			

リハビリからの一言 今回のテーマは「冬に気を付けたい血圧の変化」について！
 これからの時期、暖かい場所から寒い場所へ急に移動すると、体温を逃がさないよう血管が収縮します。そのため血圧が上昇し、高血圧の方は脳卒中・心筋梗塞等を引き起こす危険が高まります。血圧の変動を考慮し普段の生活を見直して、寒い冬を健康に乗り切りましょう。