

# 2月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp>

リバーサイド熊本

大寒を経てまだまだ寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月はリハビリ強化週間をはじめ、体力測定や梅見学といった行事を予定しています。寒さに負けないよう身体を動かしつつ、春の訪れを少しでも感じていただけたらと思います。それでは今月も体調を整え元気にまいりましょう。

## 平成26年 2月 活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
第一週	 <p>新しくお魚が増えました!!是非ご覧下さい!</p> <p>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。</p>						1 お休み	
第二週	2 節分 玉入れゲーム	3	4 鬼たおし ゲーム	5	6 ドボン輪投げ ゲーム	7	8 お休み	
第三週	9	10	11 建国 記念日	12	13	14	15 お休み	
<p>★ リハビリ強化週間 ★</p> <p>がんばろ!</p>								
第四週	16 ピンポン 玉入れ ゲーム	17	18 ← 体力測定 →				21	22 お休み
第五週	23 職員 余興	24	25	26	27	28 ★	梅見学(外出)	

### 四コマ漫画 ～節分編～



### 初詣の様子



### 今月の歌 いんごの唄



### リハビリ強化週間の様子



リハビリからの一言 今回のテーマは「日光浴とビタミンD」について。寒い季節を乗り切るため、出来るだけ体を温めて頂きたいと思っております。それには、日光浴が簡単ではないでしょうか。太陽光には様々な効果があり、骨の形成を活性化させるビタミンDを生産し、身体の免疫調整を活性化するとされています。健康のため、1日15分以上を週に3日を目安にお日様を拝みましょう。