

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	新しくお魚が増えました!!是非ご覧下さい!					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。	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
← リハビリ強化週間 → ★ がんばろ!							
第四週	16 ピンポン玉入れゲーム	17-21 ← 体力測定 →					22 お休み
第五週	23 職員余興	24-28 梅見学(外出) ★					

四コマ漫画 ~節分編~



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。