



リバーサイド
熊本

デイ通信 平成27年 6月

平成27年6月 活動予定表



春の祭典を開催しました！！

5月に屋外で春の祭典が行われました。ご利用者様の選手宣誓に始まり、みなさま真剣に競技参加して頂きました。種目はゲートボール、グランドゴルフ、ゲートレクに分かれ、それぞれ一喜一憂しながらゲームを楽しんでおられました。



がんばろう！



はい、チーズ！



雨天時の
囲碁ボールの様子

栄養通信

食中毒予防の3原則

・つけない

- ①洗う
基本は手洗い。料理をする前・食事をする前は必須。
- ②分ける
生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別にする。
食品の保管の際にも密封容器に入れるかラップを。

・増やさない

- 低温で保存 ※過信は禁物※
お買い物の際、冷蔵物は最後にカゴに。

・やっつける

- ①火を通す
中心まで火が通っていることを確認して食べましょう。
- ②乾燥させる
使用後のまな板や包丁、布巾は洗ったあとは乾燥。
食中毒菌は 湿度・温度・栄養がある場所で育ちます。この3つを取り除いて美味しく安全に過ごしましょう。

今月のイベント

1日 開設記念
7~12日 リハビリ強化週間
15~19日 リバーサイド運動会

6月 リハビリからの一言 「リハマシーンについて」

当施設では器具を使った訓練も行っております。中でも、ローイングは肩甲骨周囲・レッグプレスは下肢全般・レッグエクステンションは大腿四頭筋・ヒップアダクションは中臀筋と、各部位を鍛えます。軽い負荷で行い、普段使われていない筋群を呼び起こし、神経と筋肉が協調した行動をとれるようにする事が最大の目的です。単なる筋力訓練とは違う効果があります。最近普及しておりますが、この訓練はなんと呼ばれているのでしょうか？

- ①マシンリハビリテーション
- ②パワートレーニング
- ③パワーリハビリテーション

理学療法士 金子真一



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	開設記念	明日天気 になーれ ゲーム	明日天気 になーれ ゲーム	ボール送り ゲーム	ボール送り ゲーム	お休み
7	8	9	10	11	12	13
	← リハビリ強化週間 →					お休み
14	15	16	17	18	19	20
ボール送り ゲーム	リバーサイド運動会					お休み
					俳句教室	
21	22	23	24	25	26	27
集めて カラ ゲーム	集めて カラ ゲーム	集めて カラ ゲーム	ゆらゆら ゲーム	ゆらゆら ゲーム	ゆらゆら ゲーム	お休み
シニアヨガ			そろばん教室	書道教室	健康体操	
28	29	30	ブログで行事の様子を紹介をしています！！ 詳細は下記URLからご覧ください！！ http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4			
キック スナイパー ゲーム	キック スナイパー ゲーム	キック スナイパー ゲーム				



リバーサイド熊本

熊本市西区河内町野出1936-1

TEL 096-277-2288

FAX 096-277-2424