



よさこいソーラン節



リバーサイド熊本 夏祭り開催しました！

7月19日に20周年をテーマとして納涼祭を開催しました！屋台でジュースやたこ焼き等の食べ物を提供し、室内ではDOYO組 そがみまこ様を招待して歌をご披露していただきました。他にも太鼓や踊りにご利用者や職員も一体となってすごく盛り上がった一日になりました。

河内音頭



はいっ チーズ



DOYO組 そがみまこさん  
ありがとうございました。

ハーモニカ演奏



フラダンス



俳句紹介

今月のイベント

4~6日 そうめん流し  
9~14日 体力測定  
16~21日 リハビリ強化週間

リハだより

～杖について～

杖には体を支えるという働きの他に、様々な効果があります。歩く際の疲労や痛みの減少の効果、またバランスが安定することにより歩行速度も改善されるなど暮らしの中で必ず必要となる歩行を大きく補助してくれます。杖を使い安全な生活を送っていきましょう。

理学療法士 金子 真一



栄養通信

<夏バテ予防の栄養素>

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退がちです。

元気に過ごすために毎日の食事は不可欠です。溜まった疲れを予防・回復させる栄養素をご紹介します。

●ビタミンB1

糖質を分解し、エネルギーに変化させてくれます。

食材：豚肉、うなぎ、大豆、玄米など

●アリシン

ビタミンB1の吸収を良くします。

食材：にんにく、にら、玉ねぎなど

●クエン酸

疲労回復に役立ちます。

食材：かんきつ類、梅干しなど

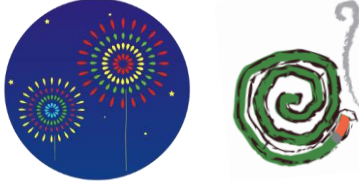




●ビタミンC

暑さや温度差というストレスに対して抵抗力を高めます。

食材：くだもの、野菜類

これらをうまく組み込んで、バランスよく食べて暑い夏を楽しんで過ごしたいですね♪



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
 <p>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！！ <a href="http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4">http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4</a></p>						お休み
2	3	4	5	6	7	8
そうめん流し ゲーム	そうめん流し ゲーム	そうめん流し	そうめん流し	そうめん流し	まきまき リレー ゲーム	お休み
9	10	11	12	13	14	15
 <p><b>体力測定</b></p> 						お休み
	健康体操				俳句教室	
16	17	18	19	20	21	22
 <p><b>リハビリ強化週間</b></p> 						お休み
ヨガ教室			そろばん教室	書道教室		
23	24	25	26	27	28	29
たぐい寄せ ゲーム	たぐい寄せ ゲーム	たぐい寄せ ゲーム	陣取りゲーム	陣取りゲーム	陣取りゲーム	お休み
30	31					
まきまき リレーゲーム	まきまき リレーゲーム					

