



リバーサイド  
熊本

# デイ通信 1月

平成29年1月 活動予定表

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>

## 年末ふれあい交流会!

毎年恒例の年末ふれあい交流会では、多くの方で賑わい大盛況でした! 2017年も良い1年となるのを願って、みんなで餅つきを楽しみました!



年末ふれあい交流会の様

ヨイショ!!



## 今月の目玉イベント

- 新春特別行事月間!
- 2日 リバーシネマ(映画)
  - 3~6日 初詣ツアー
  - 8日 歌い初めのご自慢大会
  - 15日 日曜限定ショッピング
  - 22日 フランスアイスワールド限定ツアー
  - 29日 芳野コミュニセンター祭り

## リハだより 「スクワットについて」

スクワットは背中・太もも・おしり等多くの筋肉を効果的に鍛える事が出来る運動です。スクワットにより日常生活の達鏡運動や歩く運動が楽に行えるようになりますが・・・それに加えて「股関節の機能強化による姿勢改善」「筋肉の収縮による血行促進・むくみ改善」「基礎体力をつける事で疲労回復効果」など非常に多くの効果を生み出す運動です。実施上の注意点は・・・「良い姿勢で行う事!」「痛みや息切れがある時に無理しない事!」等が重要です。興味があり時T額で行いたい方は理学療法士金子までお気軽に御相談下さい。



理学療法士  
金子真一

## ▼風邪を引かない為の食材と調理法

これからの季節、風邪を引かない為にはどんな食べ物を食べるとよいのでしょうか。

### ◎体を温める食材を食べる。

根菜類、冬野菜、香味野菜、卵黄や赤身肉、豆類など。お酒なら赤ワインや日本酒など。また夏野菜や果物はそのまま食べると、体を冷やしますが、火を通すと体を冷やさず食べることができます。

### ◎温かい料理を食べる。

煮込みや鍋料理など。食べ物・飲み物は、体温に近い30℃以上がよいようです。

これらの食材と調理法で、バランスよく、3食しっかり食べ、体を温めて寒い冬を迎えましょう。



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

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2 振替休日	3	4	5	6	7
お休み	リバーシネマ(映画)	初詣ツアー				お休み
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
歌い初めのご自慢大会	手足ペタンクゲーム(手足のリハビリ)	手足ペタンクゲーム(手足のリハビリ)	福笑いゲーム(手のリハビリ)			お休み
15	16	17	18	19	20 俳句教室	21
日曜限定ショッピング	射的ゲーム(手のリハビリ)		手足ペタンクゲーム(手足のリハビリ)			お休み
22	23	24	25	26	27	28
フランスアイスワールド限定ツアー	ひいてひいてゲーム(足のリハビリ)			やいなげゲーム(手のリハビリ)		お休み
29	30	31	<h2>謹賀新年</h2> <p>本年も職員一同、皆様の御来所心よりお待ちしております。</p>			
芳野コミュニセンター祭り	時代劇サッカーゲーム(足のリハビリ)					