



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>



### 3月活動の様 えきマチツアー!

### 西区フェスタ!



### 買いました♪

### 西区フェスタ・えきマチツアー!

3月となって少しずつ暖かくなってきたこともあり、西区区役所のお祭りとお新しくなった上熊本駅に行って参りました! すっかり変わった上熊本駅に皆様びっくり! また来たいと好評でした♪

### 今月の目玉イベント

#### 4月は春のおでかけ月間!

- 2日 リバーサイドシアター
- 9日 横島イチゴツアー
- 16日 片岡演劇道場ツアー
- 23日 春の大運動会
- 30日 フードパルツアー

《総合事業が始まります》

平成29年4月より介護保険が、一部変更になります。

#### 変更になる点

新しく運動型通所サービス(3時間未満)が始まります。

#### 運動型通所サービスとは

短時間の運動やリハビリをしたい方に最適なサービスです。(昼食・入浴なし)

#### 対象者は

要支援(支援1・2)の方、総合事業対象の方です。

### リハだより 「便秘に対する運動について」

便秘の原因は様々ですが、運動・水分・食物繊維などが不足することで大腸の運動が低下することが原因であると考えられています。

その中で今回は便秘予防の運動を紹介します!!



体を回旋させ、反対の手に触れ、交互に5回程度行いましょう。

詳しくは理学療法士の金子まで。



理学療法士 金子真一

日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 リバーサイドシアター	3 紙ヒコーキ チャンピオンゲーム (手のリハビリ)	4	5	6 コップ起こしゲーム (手のリハビリ)	7	8 お休み
9 横島イチゴツアー	10 紙皿リレーゲーム (手のリハビリ)	11	12	13	14 俳句教室	15 お休み
16 片岡演劇道場ツアー	17	18	19 そろばん教室	20 書道教室	21	22 お休み
23 春の大運動会	24 明日天気になーれ ゲーム (足のリハビリ)	25	26	27 紙ヒコーキ チャンピオンゲーム (手のリハビリ)	28	29 昭和の日 お休み
30 フードパルツアー						

