



6月外出行事の様子！



玉名探訪ツアー
(蓮華院誕生寺興之院)

しまむら・えきマチ・玉名探訪ツアー！

先月は外出行事で上熊本や玉名など、いろんな場所へ行ってきました！特に玉名の蓮華院誕生寺興之院は初めての場所でしたが、世界一の大きさといわれる鐘を見て、皆様感動されていました。



えきマチ買物ツアー



しまむら買物ツアー

災害について

毎年台風や集中豪雨などにより洪水、土砂災害、落雷、竜巻などが多発しています。過去にない大雨・洪水・土砂災害、局地的集中豪雨(ゲリラ豪雨)が発生し、過去に発生したことのない場所でも内水氾濫、洪水、がけ崩れ、土石流の危険性が高まっています。テレビやラジオで情報を収集し、明るい時間帯に自主避難を行うように心がけましょう。

今月の目玉イベント

- 2日(日) リバーサイドシネマ
- 7日(金) セタ会 9日(日) セタ劇場
- 16日(日) 熊本港見物ツアー
- 23日(日) てんすい倶楽部納涼祭見物
- 29日(土) リバーサイド熊本納涼祭
- 30日(日) パティ買物ツアー

リハだより

「座位で出来る下肢の運動について」

- ①膝のばし
左右交互に膝の屈伸運動を行います。膝を伸ばした状態で5秒止めましょう。目的・・・大腿四頭筋(太ももの前面)を強化します。
- ②つま先上げ、踵上げ
両足同時につま先上げ、踵上げを行います。目的・・・前脛骨筋(膝下前面)と下腿三頭筋(ふくらはぎ)を強化します。

- 〈運動をしている時のポイント〉
- ・「少しきつい」と感じる程度をおすすめします。
 - ・回数・・・連続10回×2セット
 - ・週2～3回から始めましょう。
 - ・息を止めないようにしましょう。
 - ・運動直後に筋肉がだるく感じるようでしたら、上手に運動できている証拠です。

詳しくは理学療法士の竹田まで。



理学療法士 竹田 陽

日	月	火	水	木	金	土
1						お休み
2	リバーサイドシネマ	キックボウリングゲーム(足のリハビリ)	キックボウリングゲーム(足のリハビリ)	足でヒッパレゲーム(足のリハビリ)	足でヒッパレゲーム(足のリハビリ)	セタ会
3						
4						
5						
6						
7						
8						お休み
9	セタ劇場(行事食)	人間輪投げゲーム(手のリハビリ)	人間輪投げゲーム(手のリハビリ)	人間輪投げゲーム(手のリハビリ)	テーブルオセロゲーム(手のリハビリ)	テーブルオセロゲーム(手のリハビリ)
10						
11						
12						
13						
14						
15						お休み
16	熊本港見物ツアー	海の日				
17						
18						
19						
20						
21						
22						お休み
23	てんすい納涼祭見物	新聞レク(手のリハビリ)				
24						
25						
26						
27						
28						
29						涼
30	パティ買物ツアー	キックボウリングゲーム(足のリハビリ)	新聞レク(手のリハビリ)	紙皿リレーゲーム(手のリハビリ)	紙皿リレーゲーム(手のリハビリ)	紙皿リレーゲーム(手のリハビリ)
31						
						リバーサイド熊本納涼祭

