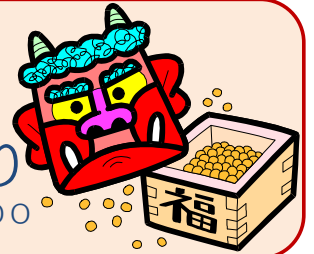




てんすい倶楽部

通所リハビリテーションだより

介護老人保健施設 てんすい倶楽部 ☎0968-71-5600



2月のテーマ・・・

「継続は力なり」

2月4日は立春です。暦のうえでは春となりますが、寒暖差があるので、体調管理が難しい季節です。そこで、日頃からの規則正しい生活が重要となります。バランスの良い食事を摂るよう心がけてはいかがでしょうか。暖かい日は、散歩・庭いじりの際に梅・菜の花など見て春を感じてみましょう。

！リハスタッフより！

＜物忘れを予防・改善する為には？＞

- 脳に刺激を与える努力をする。
まずは「思い出す努力をすること」！
声を出して新聞を読む、人との交流を大事にするなど。
- 日記をつけて一日の出来事を振り返る。
- 指を積極的に使う。(手芸、書道、絵を書く、体操など)
- 適度な運動をする。



その他疑問点がありましたら、リハビリスタッフにお声掛けください!!

今月の四コマ漫画は、節分です!!
通所も2月3日に節分する予定になって
います(*_*!)!!ご参加お待ちしております!!



作：職員 甲斐友彰

2月の行事予定

今月の花・・・梅 花言葉・・・澄んだ心、忠実、独立

日	月	火	水	木	金	土
お休み						1 創作活動 ゲートボール
2 お休み	3 創作活動 節分	4 創作活動 蹴っとばし カーリング	5 創作活動 カラオケ	6 創作活動 書道	7 創作活動 折り紙・手	8 創作活動 レクダンス
9 お休み	10 創作活動 カラオケ	11 建国記念の日 創作活動 雪合戦	12 創作活動 頭の体操	13 創作活動 ゲートボール	14 創作活動 おやつ作り	15 創作活動 頭の体操
16 お休み	17 創作活動 洋風生け花	18 創作活動 絵手紙	19 創作活動 頭の体操	20 創作活動 書道	21 創作活動 折り紙・手	22 創作活動 俳句
23 お休み	24 創作活動 頭の体操	25 創作活動 ペタンク	26 創作活動 キャップ ホッケー	27 創作活動 ラケット シュート	28 創作活動 蹴っとばし カーリング	

●利用当日の欠席について・・・午前8時頃の電話連絡にてお願いいたします。 ☎0968-71-5600