



イチ！ニ！



サン！シー！



寒さに負けず、イチ、ニ、サン！

寒さの名残が感じられる日が続いております。皆様お変わりありませんでしょうか。てんすい倶楽部通所はそんな寒さも何のその、新しい季節に向けて、運動に体操に日々頑張っています！冬もいよいよ終わりに近付いております。ケガや病気がないように注意して、気持ちよく春を迎えましょう。

今月のイベント！

- ・いきいき交流会
3月15日(日)
- ・通所お花見
3月24日～30日
乞うご期待！

現在、てんすい倶楽部では内装工事を行っております。外壁や玄関前など、大きく改修される予定です。新しく生まれ変わるてんすい倶楽部をどうぞお楽しみに！

今月の通所の窓には、ご利用者の皆様に制作していただいた梅の花を飾っております。3月のひな祭りにもちなんだ、お内裏様とお雛様もつけています。



通所・まどだより

リハだより

『朝食の重要性について』
朝食は体を動かすためのエネルギー源です。朝食を食べることで体温が上昇し、集中力が向上します。朝食を食べて脳を元気にしましょう。
【問1】 昼食を12時に食べるなら朝食は何時までに食べるのが良いでしょうか？
①7時 ②9時 ③11時

答えの確認や不明な点はリハスタッフにお尋ね下さい。

栄養通信

転倒予防は食事から！

身体を作る食事にも気を配り、転ばない体を作りましょう！

- ・筋肉や骨のもとになる**タンパク質**
肉・魚・たまご・豆腐を含む大豆製品など
- ・丈夫な骨を作る**カルシウム**
乳製品・色の濃い野菜・小魚など
- ・骨にカルシウムを強く結びつける**ビタミンD**
鮭・干しいたけなどの乾物

基本となるのはバランスの良い食事です。この機会に日々の食事を見直してみましょう。

月	火	水	木	金	土	日	
		冬の寒さで固くなっていた体も気温が上がりが体が徐々にほぐれてくる3月。この時期は、体の器官のはたらきが急激に活発になるため気だるさや眠気を感じやすい季節でもありません。十分な睡眠とバランスの良い食事をしっかりとることが重要です。特に体のエネルギー源となるビタミンB1が多く含まれる豚肉や野菜、麺類などがお勧めです！				1	お休み
2	3 桃の節句	4	5	6	7	8	お休み
カラオケ	頭の体操	槍投げゲーム	ペタンク	カルチャー活動 [折り紙手芸]	カルチャー活動 [絵手紙]		
9	10	11	12	13	14	15	いきいき交流会
カルチャー活動 [レクダンス]	蹴飛ばし ポーリング	カルチャー活動 [俳句教室]	カルチャー活動 [書道]	とべ！ 紙飛行機	カルチャー活動 [洋風生け花]		
16	17	18	19	20	21 春分の日	22	お休み
すずめとり ゲーム	カルチャー活動 [絵手紙]	触って触って 何でしょう	カルチャー活動 [書道]	カルチャー活動 [折り紙手芸]	すずめとり ゲーム		
23	24	25	26	27	28	29	お休み
芋ほり競争	バスハイク・お花見						
30	利用日当日の欠席につきましては午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。 てんすい倶楽部通所では、日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！ てんすい倶楽部：http://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL：http://www.kumamotokousei.jp/blog/						
バスハイク							

