



### 体力測定をしました。

7月13日から一週間にわたって体力測定を実施しました。日頃の運動やリハビリの成果を発揮する体力測定。暑い中での実施となりましたが、皆様一生懸命に体を動かして頑張っておられました。測定の結果は8月の半ばから下旬ごろに皆様に配布する予定となっております。ぜひ前回の結果と見比べてみてくださいね！

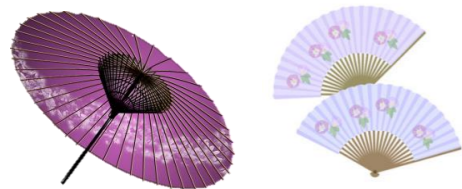
『気合を入れて、ヨイショ！』

## 今月のイベント！

### ・藤扇会交流会

8月20日 (木)

8月はカルチャー活動や新しいレクリエーションの『お宝落とし』に加えて、日舞の交流会を予定しております。華やかな日本舞踊をぜひ見に来られてください！



『レクダンス』

7月

通所ホール



『リズムに合わせて♪』

今回はカルチャー活動のレクダンスの写真です。音楽に合わせて伸び伸び体を動かされていました！

今月のベストショット

### <夏バテ予防の栄養素>

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。今回は、溜まった疲れを予防・回復させる栄養素をご紹介します。

- **ビタミンB1**・・・エネルギーのもとになります。  
食材：豚肉、うなぎ、大豆、玄米など
- **アリシン**・・・ビタミンB1の吸収を良くします。  
食材：にんにく、にら、玉ねぎなど
- **クエン酸**・・・疲労回復に役立ちます。  
食材：かんきつ類、梅干しなど
- **ビタミンC**・・・暑さからくるストレスに効果的  
食材：くだもの、野菜類

これらをうまく組み込んで、バランスよく食べて暑い夏を楽しく過ごしたいですね♪

## リハビリ

### 杖について

杖は、足の筋力やバランス能力が弱くなったときの補助用具です。歩くときの不安や負担を減らし、何かをしたいと思う意欲の向上にもつながります。杖は体重を支える必要がありますので、適した長さに調整する必要があります。

【問】ここでクイズです。適した杖の長さは、真っ直ぐ立った状態で測ることができます。その長さの測り方は次のどれでしょう？

- ①床から指先までの長さ
- ②床から手首までの長さ
- ③床から肘までの長さ

答えはリハ職員までお尋ねください♪



## 平成27年8月活動予定

月	火	水	木	金	土	日	
 <h1 style="font-size: 2em;">葉月</h1> <p>旧暦の8月を指す。 木の葉が紅葉し始め、ヒラヒラと落ちる「葉落ち月」にちなんでいる。</p> 						1	2
					カルチャー活動 【絵手紙】	お休み	
3	4	5	6	7	8	9	
ビンゴゲーム	お手玉 シュート	チーム対抗 玉転がし	カルチャー活動 【書道】	カルチャー活動 【折り紙手芸】	カラオケ	お休み	
10	11	12	13	14	15	16	
新聞紙レク	ビンゴゲーム	カラオケ	美味しいもの さがし	頭の体操	チーム対抗 玉転がし	お休み	
17	18	19	20	21	22	23	
お宝落とし	カルチャー活動 【絵手紙】	カルチャー活動 【俳句教室】	交流会 【藤扇会】	カルチャー活動 【折り紙手芸】	クラゲ送り	お休み	
24	25	26	27	28	29	30	
カルチャー活動 【洋風生け花】	新聞紙レク	頭の体操	カルチャー活動 【書道】	カルチャー活動 【レクダンス】	お宝落とし	お休み	
31							
カラオケ							

### 通所からのお知らせ

陽射しの強い日が続いています。脱水症状に充分気をつけたいところですね。水分補給の際に一気にグビグビ飲むのも確かに美味しいですが、こまめに少しずつ飲む事でより体に水分が行き渡るようになります。上手に水分を摂って、厳しい暑さを乗り越えていきましょう！

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。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/>



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL: 0968-71-5600

FAX: 0968-71-5601