てんすい倶楽部
通所リハビリテーション

デイ通信 12月号

新しい年まであとすこし！

ついに今年度最後のデイ通信です！
一年の締め・・・ということで、今回は2015年度に撮影させていただいた一年間のベストショットを掲載させていただきました！改めて見ると様々なことがあった一年間でしたが、皆様にとってはどんな一年だったでしょうか？
残りひと月、最終日まで元気にてんすい倶楽部へお越しくださいね！

今月のイベント！

・餅つき大会
12月　24日（木）
14:30~15:00
今月は、通所ホール内にて餅つき大会を開催する予定です。
餅をついて、元気に新しい年を迎えましょう！
ついて頂いた餅は、おやつの時間に提供されます。

「体温を上げるための食材と調理方法」

夏野菜や果物はそのまま食すると体を冷やす原因となります。しかし、火を通して煮込みや鍋料理などにすることで体を冷やさずにおいしく食べることができます。また、食べ物・飲み物は体温に近い30℃以上が適していると言われ、体温を上げることで風邪の予防だけでなく、便秘や認知症の低下を抑えるのにも効果があります。

〇体を温める食材の例として…
根菜類・冬野菜・香味野菜・卵黄や赤身肉・豆類など
お酒なら赤ワインや日本酒など。
バランスよく体を温める食材・調理法を中心に毎日３食しっかり食べて、寒い冬を元気に乗り越えましょう

リハだより

＊入浴と睡眠＊

●入浴の作用
①温熱作用…血管が広がり血流が良くなる
②水圧作用…水圧によって血管を押し戻すことで、血液やリンパの流れを良くする。
③浮力作用…湯船につかると体重が普段の10分の1になり、体重を支えている筋肉や関節を休ませることが出来る。
●入浴のポイント
・39度程度のお湯に15分程度つかる！
・眠りたい時刻の1時間半前に入る！
・入浴前にコップ1~2杯の水分をとる！
●睡眠の効果
・脳と体の疲れを取る。・ストレス解消。
・体の成長や老化の防止。・病気の予防。
正しい入浴と、質の高い睡眠で元気に新年を迎えましょう！！

平成27年12月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 キャップホッケー	2 健康体操	3 カルチャー活動【俳句教室】	4 カルチャー活動【折り紙手芸】	5 カルチャー活動【絵手紙】	6 お休み
7 カラオケ	8 交流会【ゆりの会】	9 健康体操	10 カルチャー活動【書道】	11 カルチャー活動【洋風生け花】	12 雪玉ぽんぽん	13 お休み
14 カルチャー活動【レクダンス】	15 カルチャー活動【絵手紙】	16 健康体操	17 お手玉シュート	18 カルチャー活動【折り紙手芸】	19 紅白三番勝負	20 お休み
21 雪玉ぽんぽん	22 カラオケ	23 健康体操	24 餅つき大会	25 頭の体操	26 キャップホッケー	27 お休み
28	29	30	31			

年末感謝会

師走（しわす）
１２月の別名
師の僧がお経を読む為に東西を馳せる月と解釈する「師馳す」が主な語源とされる。

〇来年度の営業は1月2日より開始します。1日(金)と3日(日)はお休みとなりますので、日にちの間違いがないようご注意ください。
来年も、皆様とお会いできることを楽しみにしております。よいお年をお迎えください！

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