



2月といえば・・・

冬もそろそろ終わりに近づいてまいりました。季節の節目を超えてだんだんと気温も暖かくなりつつありますが、いかがお過ごしでしょうか。さて今回は、2月の行事の定番ともいえる豆まき大会の写真と、内容がリニューアルされた体操の写真を掲載させていただきました。3月はおやつ作りやいきいき交流会、月末からはお花見も予定しております。もちろんリハビリや体操などもいつも通り行われますので、しっかりと頑張っていきましょう！



今月のイベント！

- ・バスハイク（桜の花見）
3月25日（金）～4月8日（金）
※開花時期によって日程が変更される可能性があります。ご了承ください。
 - ・おやつ作り（いちご大福作り）
3月15日（火）
 - ・いきいき交流会
3月20日（日）
- 3月はカルチャー活動に加え、様々なイベントが目白押しとなっています。今月も楽しみにお越しくださいね！



リハだより

「足のむくみについて」
むくみとは・・・体内の組織等血管の外に余分な水分が皮膚の下に溜まった状態のことです。
<むくみの原因>
足のむくみは筋力の低下・冷え・血行不良・運動不足・塩分の取り過ぎ・立っていることや座っている時間が長いことが挙げられる。高齢者に関して肥満傾向や心臓や静脈、腎臓の機能が低下したりリンパの流れが悪くなることでむくみを誘発する。
<対策>
運動・足枕を使用する・下着や靴下を締めすぎない・食生活の改善・水分を摂る。
<問題> 対策の運動は何をしたらいいでしょうか。
1.手の運動 2.腹筋運動 3.かかと上げ運動 4.指の運動
質問がありましたらスタッフまでお尋ねください。

「福祉用具について」

福祉用具は、利用者の日常生活上の便宜を図り、家族の介護の負担軽減などを目的としています。可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう開発されたもので、車いす、特殊寝台、歩行器、歩行補助杖など合わせて13品目あります。利用者の心身の状態や希望及びその生活環境等をふまえ、適切な福祉用具の貸与を受けることができます。貸与に係る利用者負担は、対象品目によって異なりますが、**費用の1割（一定以上所得者の場合は2割）**となっています。詳しくは、職員もしくは担当ケアマネジャーまでお気軽にお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
	1 足のリハビリ	2 健康体操	3 指のリハビリ	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	8 腕のリハビリ	9 健康体操	10 腕のリハビリ	11 カルチャー活動【折り紙手芸】	12 腕のリハビリ	13 お休み
14	15 足のリハビリ	16 健康体操	17 指のリハビリ	18 カルチャー活動【洋風生け花】	19 腕のリハビリ	20 春分の日 いきいき交流会
21 振替休日	22 腕のリハビリ	23 健康体操	24 足のリハビリ	25 26 バスハイク		27 お休み
28	29	30	31	バスハイク		
				弥生 旧暦の3月にあたる。草木が弥（いよいよ）生（おい）茂る月という言葉が転じたものとされる。		

だんだんと春が近づき、カラッと晴れた日も多くなってまいりました。体を動かすにはもってこいの季節ではありますが、インフルエンザなどの感染症はまだまだ収まりを見せず油断できない時季です。引き続き手洗いうがいを徹底して下さい。気温の急激な変化にも負けないよう体操、リハビリに励み、しっかりと体力もつけていきましょうね！

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/>

