

### 桜を見に行きました!

今回の熊本地震により、被災された皆様には、謹んでお悔やみとお見舞いを申し上げます。震災後、てんすい倶楽部において皆様の元気な姿を拝見でき、職員一同たいへん嬉しく思います。未だ余震や豪雨など心配事も少なくありませんが、元気と笑顔でのりきっていきましょう! さて今回は、3月末~4月頭にわたって行われた桜の花見の写真を掲載させて頂きました。実山公園と天水総合支所周辺にて開催された今回の花見。今年の桜も綺麗に咲き、晴れた空の下での花見をご利用者の皆様も楽しまれたようでした。

「綺麗に咲いたよ!」



「桜の花見」

四月一日実施



### 職員紹介



はじめまして! 介護職の金子です。皆様のリハビリを一生懸命、お手伝いさせていただきます! どうぞよろしくお願いいたします!



今年度からリハビリをお手伝いさせていただきます、理学療法士の寺本直樹です。今後よく見かけるとお思いますので気軽に声をかけてください。よろしくお願いいたします。

### リハだより

#### 4機種マシンの注意事項

筋力は20~30歳ころにピークになります。また、60歳を境に劇的に筋力は低下すると言われています。

#### マシンレーニングの目的

背中筋、太もも、ふくらはぎを強化することができます。背中の筋肉を鍛えると猫背の予防になり、下半身の筋肉を鍛えることにより歩く時や片足立ちの時のふらつきを改善することができます。

#### 使用上の注意点

- 基本のテンポを心掛ける。「イチ・ニ・サン・シなど」
- 力まずに呼吸をしながら行う。
- 正しい姿勢で行う。
- 休息をしっかり取りながら行う。

分からない時や調節される際は職員に声を掛けて下さい!!



新年度を迎え、通所リハビリにも新しい職員が入ってきました! 本年度も職員一同励んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

月	火	水	木	金	土	日	
 <h2 style="font-size: 2em;">さつき 皐月</h2> <p>陰暦5月の異名 耕作を意味する古語の「さ」から、 稲作の月としてこの名が付いた</p> 						1	
						お休み	
2	 指のリハビリ	 足のリハビリ	 手のリハビリ	 手のリハビリ	6	7	8
						お休み	
9	カルチャー活動 【レクダンス】	 指のリハビリ	 足のリハビリ	カルチャー活動 【書道】	 指のリハビリ	 手のリハビリ	15
						お休み	
16	カルチャー活動 【俳句教室】	カルチャー活動 【絵手紙】	 手のリハビリ	 足のリハビリ	カルチャー活動 【折り紙手芸】	 手のリハビリ	22
						お休み	
23	体力測定		25	26	カルチャー活動 【書道】	28	29
30	カルチャー活動 【洋風生け花】	31	 手のリハビリ	体力測定			お休み

地震の影響で、感染症などが再び発生しています。梅雨に入ると日々の気温の変化も一層激しくなりますので、引き続き手洗いとうがい、そして衣類の調整をお願いいたします。天気のいい日に部屋の換気をしたり、布団を干しておくのも効果的です。是非時間の空いた時などにお試しください!

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/>