



夏真っ盛り!! 8月です!

太陽の照りがますます強くなってまいりました。今年の夏も厳しい暑さですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて、今回は7月に実施いたしました『玉名ボランティアズ交流会』の様子をご紹介します。
通所ホール内で、ギター演奏や歌唱を皆様で楽しまれました。昔懐かしい歌もあり、手拍子があがり一緒に歌われるご利用者もおり、大変盛り上がった交流会となりました♪

今月のイベント!

通所・ミニ夏祭り
8月13日(土)・15日(月)

今月は通所ホールにて午後からミニ夏祭り会を開催する予定です。職員による余興や夏祭りに困んだレクリエーションなど様々な催しを用意しております。通所の夏祭りで盛り上がりお盆の厳しい暑さを吹き飛ばしていきましょう!

涼

涼

<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

これらをうまく食事に組み込んで、暑い夏を楽しく過ごしましょう!



「一緒に歌いましょう♪」

「玉名ボランティアズ交流会」



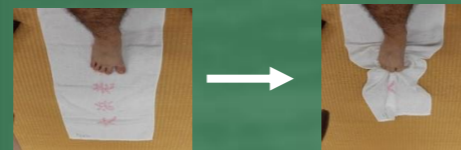
7月実施



リハだより

タオルギャザーとは

タオルを足の指で引き寄せる運動です。



足の指を大きく広げ指を曲げるときにタオルを手前に引っ張ります。

のぞめる効果

- 1) 足の指で掴む力が低下すると転倒リスクが高くなるので足指の把持力を向上させ転倒予防になります。
 - 2) 足の裏の感覚を良くします。
 - 3) 足の血流が良くなりむくみにも効果があります。
- ※回数個人差があるため、足がやや疲れる程度行うと効果があります。

平成28年8月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 手のリハビリ	2 指のリハビリ	3 健康体操	4 カルチャー活動【書道】	5 カルチャー活動【折り紙手芸】	6 カルチャー活動【絵手紙】	7 お休み
8 指のリハビリ	9 手のリハビリ	10 健康体操	11 カルチャー活動【俳句】	12 足のリハビリ	13 ミニ夏祭り	14 お休み
15 ミニ夏祭り	16 カルチャー活動【絵手紙】	17 健康体操	18 カルチャー活動【書道】	19 生活リハビリ	20 生活リハビリ	21 お休み
22	23	24	25	26 カルチャー活動【折り紙手芸】	27	28 お休み
体力測定						
29	30	31 カルチャー活動【洋風生け花】	葉月 <small>はづき</small> 旧暦8月の別名 木の葉が紅葉して落ちる時期である事から 葉落ち月が転じた言葉という説がある。			
体力測定			体力測定			
前回も紹介した通り、この時期に気を付けたいのは熱中症です。 水分だけでなく塩分も一緒にとる事で、熱中症の予防の効果が更に高まります。ポカリスエットなどのスポーツ飲料などは適度な塩分も含まれており、熱中症対策には最適です。正面玄関近くの自動販売機でもお求めいただけます!				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/		

