



### 今年も1年ありがとうございました！

遂に今年もあと1カ月を残すのみとなりました！今回の写真は毎年恒例！1年間にわたって撮影させていただいた今年のベストショット集となります！

今年も様々な事がありましたが、皆様にとってはどんな一年だったでしょうか？一年の締め括りとなる12月、最後まで元気に過ごしていきましょう！！



「よいお年を！」

### 今月のイベント！

- 餅つき大会  
12月15日(木)
- 年末ふれあい会  
12月31日(土)

今月のメインイベントは餅つき大会です！皆さんで餅をついて元気に新年を迎えましょう。出来上がった餅はおやつの時間に提供されます！お楽しみに★

### 冬場のあさの準備体操！

冬場は寒さで筋肉が硬くなり、関節の動きも悪くなるため怪我をしやすい時期です。体操や運動など体を動かす前に、体を温めるウォーミングアップを行いましょ！

#### ◇お布団の中で出来る体操◇

- ①目が覚めたら仰向けで足を伸ばし、つま先の上げ下げ・回しを行う
  - ②膝を抱えて丸くなり、腰やお尻の筋肉を伸ばす  
筋肉を動かすことで血流が良くなり、体がポカポカと温まってきます。
- 怪我を防ぐためにしっかりと事前の準備を行い、元気に体を動かしましょう！

健康運動実践指導者 今村洋美

### リハだより

#### 椅子への座り方について

ちょっとした工夫で転倒リスクを回避することができますので、ぜひ実践してみてください！

#### 通常の椅子の場合

椅子を十分に引き、体が入る空間を確保しましょう。空間が狭いと片足になるため不安定になります。滑りこむような座り方は避けましょ！

#### 回転式の椅子の場合

最初に座面を自分側に回転させ、腰掛けます。その後座ったまま正面に向き直ります。

ご不明な点がございましたら、リハ課までお気軽にどうぞ！



月	火	水	木	金	土	日
			1 カルチャー活動【書道】	2 カルチャー活動【折り紙手芸】	3 指のリハビリ	4 お休み
5 手のリハビリ	6 手のリハビリ	7 健康体操	8 カルチャー活動【書道】	9 手のリハビリ	10 カルチャー活動【絵手紙】	11 お休み
12 カルチャー活動【俳句】	13 シナプソロジー	14 カルチャー活動【洋風生け花】	15 餅つき大会	16 カルチャー活動【折り紙手芸】	17 指のリハビリ	18 お休み
19 指のリハビリ	20 カルチャー活動【絵手紙】	21 健康体操	22 手のリハビリ	23 天皇誕生日 指のリハビリ	24 手のリハビリ	25 お休み
26 シナプソロジー	27 手のリハビリ	28 健康体操	29 手のリハビリ	30 手のリハビリ	31 年末ふれあい会	

◎今年度の営業は12月31日(土)までとなります。来年度の営業は1月2日(月)より開始いたします。来年もまた、皆様とお会いできる事を楽しみにしております。体調には気を付けて、良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/>

