

### 調理実演が行われました！！

寒さもようやく落ち着き、風も暖かくなってまいりました。皆様いかがお過ごしですか？  
今回紹介する写真は、3月9日に実施された昼食の調理実演の様子です！  
今までに何度か行われている調理実演ですが、今回は調理したものを利用者様に直接配膳した事もありいつも以上に喜びの声がありました！  
新しい月になり、今年も新年度が始まります。心機一転で頑張っていきましょうね！



「昼食・調理実演」  
3月9日実施

### 今月のイベント！

#### ◎玉名ボランティアズ交流会

4月18日（火） 14:00～

今月は玉名ボランティアズの皆様が、歌と演奏の発表に来られる予定です！  
久しぶりの交流会となりますので、是非楽しみにお越しくださいね！



### 平成29年4月より介護保険が、一部変更になります。

#### ●変更する点

新しく運動型通所サービス（3時間未満）が始まります。

○運動型通所サービスとは？

短時間の運動やリハビリをしたい方に最適なサービスです。（昼食・入浴なし）

対象者は要支援（支援1・2）の方、総合事業対象の方です。

詳しくは、担当ケアマネジャーへお問い合わせください。

### からだより

#### 「便秘とは？」

【原因】運動不足・水分不足・食物繊維不足、無理なダイエット、筋力（腹筋）の低下などにより、大腸の運動が低下することが原因と考えられます。便秘の人のほとんどがこの種類の便秘です。

【状態】日常にお腹が張っていたり、排便後でも残便感がある、イライラする、食欲が低下する、肩こり、肌荒れなど

運動の紹介

#### 1. の字マッサージ

#### 【方法】

手のひらで、1～2cmくらい、沈むくらいの力加減で、指圧しながら、円を描くように10回押します。

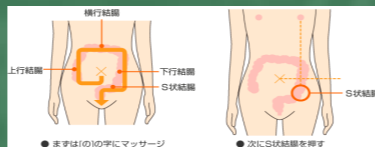
腹部の緊張を解くために、膝を少し曲げておくとよいでしょう。

2セット繰り返します。

#### 2. 体幹ねじり

#### 【方法】

手のひらを正面に向けて両手をあげます。体幹を回旋した方向で反対側の手のひらに触れます。手をあげる代わりにイスの肘受けを握ってもらってもOK！



月	火	水	木	金	土	日
<div style="text-align: center;"> <h2 style="font-size: 2em;">卯月</h2> <p>うづき 旧暦の4月にあたる。 卯(う)の花の咲く月であることから 卯の花月という言葉が転じた呼び方とされる。</p> </div>					1 カルチャー活動 【絵手紙】	2 お休み
3 シナプソロジー	4 腕のリハビリ	5 健康体操	6 カルチャー活動 【書道】	7 カルチャー活動 【折り紙手芸】	8 指のリハビリ	9 お休み
10 カルチャー活動 【俳句】	11 カルチャー活動 【絵手紙】	12 足のリハビリ	13 指のリハビリ	14 腕のリハビリ	15 足のリハビリ	16 お休み
17 交流会 【玉名ボランティアズ】	18 カルチャー活動 【洋風生け花】	19 健康体操	20 カルチャー活動 【書道】	21 カルチャー活動 【折り紙手芸】	22 腕のリハビリ	23 お休み
24 腕のリハビリ	25 腕のリハビリ	26 健康体操	27 シナプソロジー	28 指のリハビリ	29 昭和の日	30 お休み

4月に入り、あたたかな陽射しが気持ちいい季節。同時にそろそろ衣替えを考えなければならない時季でもあります。『なかなか厚手のコートが手放せない・・・』という方は、まずは薄手のコートやひざ掛けなどを用意するのもオススメです！衣替えをしっかりと行い、少しずつ暖かい気候に慣れていきましょう！

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/>