

## 書道教室を開催しました！

梅雨明けまではもう少し、憂鬱な雨模様の日が続きますが、そろそろ夏も近づいてまいりました。暑さも日に日に増していきませんが皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回は6月の初旬に開催されたカルチャー活動、書道教室の様子を掲載いたしました。初夏・梅雨の時期に合わせた言葉を今回も華やかな筆さばきで書いていただきました！また是非ご参加ください★



6月  
書道教室

## 今月のイベント！

てんすい倶楽部・夏祭り

7月23日(日)

14:00~16:30

今月はてんすい倶楽部の夏祭りが開催される予定です。例年通り日曜日の開催となりますので、日程の間違いの無いようご注意ください。楽しい催しを用意してるので、是非お越しください★



4月にリハビリの職員として入職しました！作業療法士の内田翔子といいます。皆様のお顔とお名前を一日でも早く覚えられよう、頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



通所玄関の前ではプランターの野菜が植えられています。5月より行われている園芸活動では、通所の利用者の皆さんを中心として水撒きや間引き、肥料の入れ替えなどを行っています。今日も皆様の頑張りに応えるようにすくすくと育っています！

## リハだより

座位で出来る下肢の運動

- 膝のばし
  - 左右交互に膝の屈伸運動を行います。膝を伸ばした状態で5秒止めましょう。※太ももがキュッと硬くなるのを感じましょう。
- つま先上げ、踵上げ
  - 両足同時につま先上げ、踵上げを行います。上げたらしっかり止めましょう。※つま先上げは足を膝よりやや前方に、踵上げは足を膝よりやや後方におくと効果的です。

### 運動の時のポイント

- 強さは「少しきつい」と感じる程度。
- 息を止めないようにしましょう。

## 平成29年7月活動予定

月	火	水	木	金	土	日	
文月 <small>ふみづき</small> 旧暦の7月にあたる「文披月(ふみひらきづき)」という言葉が転じたものとされる。						1 カルチャー活動【絵手紙】	2 お休み
3 足のリハビリ	4 腕のリハビリ	5 健康体操	6 シナプソロジー	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【俳句教室】	11 足のリハビリ	12 健康体操	13 カルチャー活動【書道】	14 腕のリハビリ	15 腕のリハビリ	16 お休み	
17 腕のリハビリ	18 カルチャー活動【絵手紙】	19 健康体操	20 腕のリハビリ	21 カルチャー活動【折り紙手芸】	22 足のリハビリ	23 夏祭り	
24 腕のリハビリ	25 カルチャー活動【洋風生け花】	26 健康体操	27 カルチャー活動【書道】	28 シナプソロジー	29 腕のリハビリ	30 お休み	
31 指のリハビリ							

これから夏真っ盛りといった気候になってきます！夏に気をつけるべき事と言えば、何といっても『熱中症』です。水分をこまめに摂るのはもちろん、室内の温度にも注意しましょう！日が当たらなくても高温多湿・無風の環境は熱中症の危険性が高くなります。温度計などを用いて暑さを正しく計る事が重要です

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/>