



はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成28年 8月

夏バテ防止！収穫祭と運動で食欲アップ！



ゴーヤの紋所が目に入らぬかあ！



がんばってま〜す♡



大収穫♡



!!どお〜りやあ!!



HANAZONO

平成28年8月

活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6 NEW! はなぞの オーケストラ	7 お休み
大人気ボールリハビリ ウィーク! 反射力・判断力を養います！ 行列ができています！						
8	9	10	11 そうめん流し 大会	12 早口 言葉 教室	13 そうめん流し 大会	14 お休み
リラックス♡エクササイズ 心と体をストレッチで癒しましょう						
15 そうめん流し 大会	16	17	18	19	20 NEW! 書道教室	21 お休み
新コーナー! 傘 傘 メリーゴーランド 空間把握・動体視力に効果抜群です！						
22	23	24 効果アップ!	25	26	27 NEW! 映写会	28 お休み
おじゃめでポン 集中力・指先を鍛えます						
新聞ゲーム 日頃のストレスを解放						
29	30	31	8月より土曜日 が生まれ変わります! 8月より土曜日は「カルチャー教室」を 新しくスタート致します! 「音楽」・「書道」・「映写会」・「ダンス」と 毎週盛りだくさん! 皆様のご参加お待ちしております!			
8月生まれの方のお誕生日						

はなぞのコラム

これからの季節に必見! 『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。食事をしっかり摂り、溜まった疲れを予防・回復しましょう。必要な食材を挙げます。ご参考に!

- 食材: 豚肉、うなぎ、大豆、玄米など。
効果: 糖質をエネルギーに変化。
- 食材: にんにく、にら、玉ねぎなど。
効果: ビタミンB1の吸収を良くします。
- 食材: 柑橘類、梅干しなど。効果: 疲労回復。
- 食材: くだもの、野菜類。
効果: 暑さ・温度差等ストレスへの抵抗力を高めます。

これらをうまく組み込んで、バランスよく食べて暑い夏を楽しく過ごしたいですね♪

意識して取り組みましょう!



8月 リハビリからの一言

今回のテーマ: 座位で出来る下肢の運動②
「タオルギャザー」

◎タオルギャザーとは?

足の指でタオルを引き寄せ運動です。

◎どんな効果があるの?

- 足の裏の感覚の向上や足で地面を掴む力を鍛える事によって、
- ・転倒しにくくなります。
- ・足の血流上昇により、むくみ予防となります。

◎やり方

足の指でタオルを引き寄せます。
ゆっくり動かして下さい。

理学療法士: 米村 昌洋



♪ 八月の歌 ♪

- ① おてもやん
- ② 炭坑節

大人気の音楽活動は
毎週 火曜日 開催中!



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330