

はなぞの野菜園の収穫時期がやってきました!



!ゴーヤ♥茄子♥トマト♥紫蘇♥オクラ!今年も大収穫です!



平成30年9月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土		
<p>9月 企画のお知らせ ☆ 敬老会 ☆ 11日(火)・13日(木)開催 敬老の日を皆さんでお祝いしましょう! 今年も皆さんに楽しんでいただく出物をご準備しておりますので、楽しみにしてください!!</p>						1	人気! 映写会	
2	3		4	5	6	7	8	人気! 映写会
お休み		おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!		ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です!			映写会	
9	10	11	12	13	14	15	人気! 映写会	
お休み		ボール レース 判断力・反射神経 を養います	はなぞの ケアセンター 敬老会	新聞 ゲーム 指先・握力 トレーニング	はなぞの ケアセンター 敬老会	折り紙 教室	映写会	
16	17	18	19	20	21	22	人気! 映写会	
お休み		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を 鍛えます!			♪ 音楽体操 ♪ 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ		映写会	
23	24	25	26	27	28	29	人気! 映写会	
お休み		ゴム体操 空間把握・動体視力に 効果抜群です!		下肢筋力トレーニング 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への 立ち上がり方・座り方を学びましょう!			映写会	
30	<p>9月 生まれの方お誕生会のお知らせ 9月24日(月)～29日(土)皆さんでお祝いしましょう。 ☆ 秋はリハビリを頑張る絶好の季節 ☆ 秋の時期にしっかりと体力・体幹を鍛えることで 健康に過ごせる体を作っていきましょう!</p>						人気! 映写会	

最新情報 注目

季節の変わり目は要注意!!

9月になると朝夕の暑さも和らぎ過ごしやすくなる一方で、気温の変化についていけず、体調は不安定になりがちです。皆様はいかがですか? 体には夏の疲れがたまっているうえ昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目にはしっかりと体調管理を行いましょう。

注意点

- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・食事はバランス良くしっかり食べましょう。
- ・夜は気温が下がってきますのでエアコンの温度を夏の時期より、少し上げる意識を持ちましょう。

9月 リハビリからの一言
 今回のテーマ:
 「タオルギャザーについて」



- ☆足の指のはたらき
- ①歩行時の衝撃を吸収する
 - ②体を前に進める力を発揮する
 - ③指で床をつかみ立位バランスを取る など

- ☆タオルギャザーで足の指を鍛えましょう☆
- ①椅子に座り、タオルを床に広げます。
 - ②裸足をタオルの端に乗せて、踵は床に着けて足の指全体でタオルを手前にたぐり寄せます。

理学療法士: 中山 奈津子



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