

平成31年1月

活動予定

★先月のベストショット★



♪ 焼き魚・焼き芋大会 ♪

秋刀魚・鱈・鯖・赤魚と4種類を炭火でじっくり焼き上げ出来立てを皆様堪能されました！



♨️ 玉名足湯ツアー ♨️ 玉名に河内とめぐり体も心もリフレッシュされました！

1月リハビリからの一言
今回のテーマ：
「椅子への座り方について」



良い姿勢を作るためには、まず正しく座ることから始めましょう。良い姿勢で座ることが出来れば、立ち姿も綺麗になります。

★良い姿勢メリット
冷え性の改善、肩や首の凝り改善 など

★椅子への座り方

①坐骨で座ることを意識する

★良い姿勢で立つ時のポイント

体の横にある3つのポイント 1)耳の穴 2)肩の中央 3)ももの付け根にある大転子 が一直線にある。詳しくは、お尋ね下さい。

感染性胃腸炎について

冬になると感染性胃腸炎が流行り出します。主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱です。今回は予防法についてお知らせしたいと思います。

①手洗い・うがい

ウイルスを持ち込まない、口に入れない為です。

②手指の消毒

多くの細菌に対しては有効ですが、ノロウイルスはアルコールでは死にません、まずは手洗いを『石鹸』で行いましょう。

③トイレを清潔に

多くは病原菌を持った人がトイレに行ったあと、菌が残っている手で部屋のものや食べ物を触ったときに、それが他の人の口に入ることによって起こります。トイレのドアノブなどを清潔に保っておきましょう！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

元旦お休み

お正月レクリエーション
★ 3日間 特別プログラム ★

初詣ツアー
初詣

初詣ツアー
初詣

初詣ツアー
初詣

初詣ツアー
初詣

初詣ツアー
初詣

新聞ゲーム

下肢筋力増強 ウィーク!
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!

脳レクリエーション ウィーク

折り紙教室

ストロー体操
お口の中の筋肉を鍛える体操です!

ポールレース
判断力・反射神経を養います

「銅銭糖 めぐみさん 歌謡コンサート」 1月5日(土)
「初詣ツアー(護国神社)」1月7日(月)~11日(金) 5日間開催!
★ 1月生まれの誕生日会のお知らせ ★
1月24日(木)~1月31日(木)皆さんでお祝いしましょう!