



「平成」から「令和」へ、これからも皆様と明るく活気ある活動を行って参ります！



先月の
ベストショット



桜の木の下でお花見と
音楽会を開催しました！！



青空の下
ハーモニカ・ピアノの
生演奏

♡ 豪華なお花見弁当 ♡

5月 リハビリからの一言

今回のテーマ

「指を使った頭の体操について」

☆指体操は高齢者の活性化に効果的！

- ・脳の活性化や認知症の予防だけでなく、指の運動機能をも高める効果が期待できる！
- ・いつでもどこでも気軽に楽しめる、椅子に座って安全にできる！

☆指体操

【初級】指折り体操・指回し体操

【中級】指離し体操・親指体操

じゃんけんもペアで楽しめる指体操になります。

指体操のあとは必ず手首の柔軟体操を行うようにしましょう。詳しくはリハまで

理学療法士：中山 奈津子



5月にも起こる熱中症について

熱中症は真夏のみ起こるものではありません。5月～6月の暑い日にも注意が必要です。理由は、体がまだ暑さに慣れていない為に急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないからです。

熱中症を防ぐ為には？

- ① こまめに水分をとる
- ② 睡眠と食事を十分にとる
- ③ 気温の高い日は外出などを慎重に検討する
- ④ 涼しい環境を整える

令和元年 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4 踊り交流会	
			「イベント」のお知らせ フードパル バラ見学 20日～24日開催！！			ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える体操です！	
5	6	7	8	9	10	11 映写会	
お休み	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い注意力を高めます		おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い脳を活性化！				
12	13	14	15	16	17	18 映写会	
お休み	旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！			リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう！			
19	20	21	22	23	24	25 映写会	
お休み	バラ見学ツアー フードパル熊本						
26	27	28	29	30	31		
お休み	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！		バランスボール 1対1で行う個別での体幹トレーニング！				
<p>5月 生まれの方 お誕生会のお知らせ 5月24日(土)～31日(土) 皆さんでお祝いしましょう。</p>							

