



マノリアル本荘 デイ通信 平成28年 9月

平成28年9月 活動予定



今年もマノリアルに夏祭りの季節がやってきました！！
 皆様、射的や輪投げなどのゲームを楽しまれました。
 ゲームの後のかき氷やたこ焼きなど笑顔で食されていました。(^^)

ウォーキングは体内に十分な酸素を取り込みながら行う有酸素運動です！
 ◎脂肪を効率よく燃焼させ肥満を解消。
 ◎心臓機能や肺機能の向上。体力アップ。
 ◎足腰の筋力の強化。
 歩くことは、全身の筋力の強化ができるとともに血流の改善、脳の活性化にも効果があります。身体・精神両面で元気に過ごすには、普段からの運動習慣がとても大切です。まずは短い距離からゆっくりとしたペースで始めてみましょう♪

健康運動実践指導者
 ・ウォーキング指導員
 今村洋美

本荘保育園交流会

今月も本荘保育園の園児たちとの交流会が行われ、歌を歌ったり、手遊び歌を一緒に楽しみました。暑さにも負けない園児たちの元気と笑顔をたくさんもらいました。(*^_^*)

リハだより

今月のテーマ：「ロコモティブシンドロームについて」
 ロコモティブシンドロームは通称ロコモと呼ばれています。ロコモは加齢に伴う変形性膝関節症などの運動器疾患、もしくは加齢による身体機能の低下により寝たきりや要介護となる主要な原因です。
 ロコモ予防としては「片足立ち」や「スクワット」が効果的です。片脚立ちは左右の足で1分の3セット、スクワットは6回の3セットを無理なく毎日行っていきましょう。

健康に長生きをするための運動ですよ！！



理学療法士 高橋 泰希

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
竹ふみ体操		製作活動	お休み	引っ張ってGO!!	引っ張ってGO!!	
8	9	10	11	12	13	14
棒ふり体操		お楽しみゲーム	お休み	ミニゲートボール	ミニゲートボール	ストラックアウト
15	16	17	18	19	20	21
ボール体操		お楽しみ会	お休み	UFOゲーム	映画鑑賞(時代劇)	敬老会
22	23	24	25	26	27	28
リング体操		製作活動	お休み	運動会	運動会	献立ゲーム
29	30	お休み		映画鑑賞(現代劇)	ワニワニパニック	ワニワニパニック
ペットボトル体操		お休み		ミツバチゲーム	ミツバチゲーム	

～お知らせ～
 9月14日(水)に敬老会を行います。備し物や豪華なお食事をご用意しておりますので、お楽しみにしてください(〇)



マノリアル本荘
 熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331
 FAX 096-288-3332