



マノリアル
本荘

デイ通信 平成29年 12月

平成29年12月 活動予定



ハッピー ハロウィンゲーム

今年のハロウィンは魔法使いとかぼちゃの仮装をしてのゲームを行いました。笑顔あふれるハッピーハロウィンになりました(*^_^*)



二胡の演奏会

二胡の演奏会が行われ、二胡の穏やかな音色に癒されましたよ(^o^)

お抹茶の会

お抹茶の会を行いました。経験者にも点てて頂き、美味しいお点前にみなさん和まれてました。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|-----------|--------------|-----------|---------------------------|---------------|----------|
| ★今月のうた★ ・たき火 ・冬景色 ・ジングルベル/お正月 | | | | 1 ペットボトル体操 ミニゲートボール | 2 ミニゲートボール | 3 お休み |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| サザエさん体操 | | | | | | |
| 野球ゲーム | 年賀状作り | 年賀状作り | 乗っけて飛ばせ!! | 乗っけて飛ばせ!! | 製作活動 | お休み |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 棒ふり体操 | | | | | | |
| パラシュートゲーム | パラシュートゲーム | 2017年振り返りクイズ | 狙ってポン!! | 狙ってポン!! | NEW お楽しみゲーム | お休み |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ボール体操 | | | | | | |
| 2017年思い出ビンゴ | ペタンク | ゴルフ | クリスマス会 | クリスマス会 | 餅つき | お休み |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| リング体操 | | | | | | |
| ペタンク | 忘年会 | 忘年会 | ビンゴ大会 | ビンゴ大会 | お楽しみ会 | お休み |

リハだより

今月のテーマ:「むくみについて」

去年の11月にもむくみの内容を話しましたが覚えていますか??
前はむくみが生じないよう、お勧めの運動を紹介しました。
覚えていない方は高島まで聞いて下さい(^^) /

今回はむくみ予防の為の足湯を紹介したいと思います。
ポイントは

- ①お湯の温度は39~42℃でふくらはぎの下に浸かる程度お湯を溜める。
- ②お湯が冷めないよう容器の上にタオルや湯を継ぎ足す。
- ③15~20分程度浸かり、その後はよく足を拭いて、靴下を履く。

ぜひ、ご自宅でやってみて下さい! 気持ちいいですよ~(*^_^*)



理学療法士
高島 泰希



★年末年始の営業

12月30日(土):営業 12月31日(日):お休み

1月1日(月):お休み 1月2日(月):営業

★振替利用などご相談ください。



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