



マノリアル
本荘

デイ通信 平成30年 3月

平成30年3月 活動予定

2018年 節分

鬼は外、福は内

節分の日には鬼退治ゲームとお多福の飾りを作成しました。鬼は～外、福は～内で、笑顔と福であふれる節分になりました。(˘o˘)

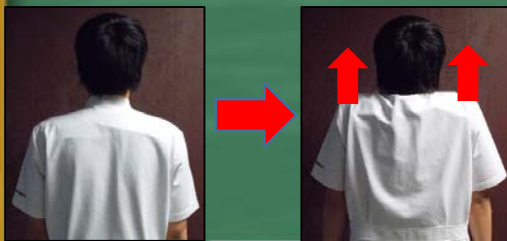
月	火	水	木	金	土	日
今月のうた ・春よ来い ・どこかで春が ・おぼろ月夜 ・揚げば尊し ・うれしいひなまつり ・川の流れるように			1 ひな祭り ゲーム	2 ひな祭り ゲーム	3 ひな祭り ゲーム	4 お休み
ボール体操						
5	6	7	8	9	10	11
リング体操						
みつばち ゲーム	みつばち ゲーム	UFO ゲーム	UFO ゲーム	ボール釣り ゲーム	野球 ゲーム	お休み
12	13	14	15	16	17	18
ペットボトル体操						
ジェスチャー ゲーム	射的 ゲーム	熊本 タワー	ホワイトデー ゲーム	ホワイトデー ゲーム	輪投げ	お休み
19	20	21	22	23	24	25
サザエさん体操						
カウボーイ ゲーム	カウボーイ ゲーム	春の歌会	春の歌会	ラダー ゲッター	サイコロ ルーレット	お休み
26	27	28	29	30	30	31
棒ふり体操						
ペタンク	ペタンク	のっけて 飛ばせ!!	のっけて 飛ばせ!!	サイコロ ルーレット	制作活動	お休み

今年のお花見は4月の上旬を予定しています。詳しい日程などは後日 連絡致します。

リハだより

今月のテーマ「肩こりについて」

皆さん肩こりはありませんか？
日本人は欧米人より肩こりになりやすいというデータもあります。
今回はこの肩こりの原因となる、肩関節周囲の筋肉の柔軟性を改善するストレッチを1つだけ紹介していきたいと思ひます。



①肩をグーッと上にすぼめて力を入れる。(図1)
(この時に顎を引くのではなくやや遠くを見るように少しだけ上を向くようにする)力を入れたところから一気に脱力する。2～3回行う。

他の運動も気になる方は聞いてくださいね♥



理学療法士
高島 泰希



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