



MANORIAL 本荘 デイ通信 平成30年 7月

平成30年7月 活動予定



マジックショー

お抹茶の会

6月はボランティアの方によるマジックショーとお抹茶の会を行ないました。どちらも大盛況でした。7月も楽しい行事が盛りだくさんですので楽しみにしてください(^o^)

月	火	水	木	金	土	日	
						1	
今月のうた ・海 ・われは海の子 ・夏は来ぬ ・夏の思い出 ・高原列車は行く						お休み	
2	3	4	5	6	7	8	
演奏会 (ボランティア)	ゴルフ	ゴルフ	サザエさん体操			七タゲーム	お休み
9	10	11	12	13	14	15	
棒ふり体操						お休み	
脱線 ゲーム	工作会 (ボランティア)	熊本タワー	UFOゲーム	UFOゲーム	脱線 ゲーム	お休み	
16	17	18	19	20	21	22	
ボール体操						午前 保育園交流会	お休み
みつばち ゲーム	みつばち ゲーム	カラフル ビンゴ	クイズ大会	ミニゲート ボール	カラフル ビンゴ	お休み	
23	24	25	26	27	28	29	
リング体操						お休み	
カウボーイ ゲーム	カウボーイ ゲーム	クイズ大会	夏の歌会		制作活動	お休み	
30	31	~室内での熱中症の予防のために~ 熱中症は、屋外だけでなく、室内で過ごしている時にもみられます。 それらを防ぐには次の3のことに気を付けて下さい。 ①のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給する。 ②扇風機やエアコンを使った温度調整を行う。 ③外出時の通気性の良い、吸湿速乾の衣服を着用する。					
ペットボトル体操							
野球 ゲーム	野球 ゲーム						

リハだより

今月のテーマ:「座位で出来る下肢の運動について」

- ①腿上げ: 20~30回 朝・夕の2セット
下腹部の筋肉の運動です。姿勢を改善させる働きがあります。
- ②膝伸ばし: 10回 朝・夕の2セット
太腿の前面の筋肉の運動です。階段の上り下りが楽になります。
- ③つま先上げ・踵上げ: 20回 朝・夕の2セット
ふくらはぎの筋肉の運動です。歩く際の引っ掛かりや冷え症、浮腫みの改善効果があります。



理学療法士 高島 泰希



MANORIAL 本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331

FAX 096-288-3332