



先月の
ハイライト!

祝 敬老会



9月14日に敬老会を行いました。今年は24名の賀寿者の方々が表彰され、賞状と職員手作りの記念品をうけとられました。お祝いの食事会も行われ、会に参加された皆様とても素敵な笑顔でした。これからも元気で過ごしてください(*^_^*)

平成30年10月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
リング体操						お休み
カーリングゲーム	ストラックアウト	ストラックアウト	UFOゲーム	UFOゲーム	新 スリッパボウリング	
8	9	10	11	12	13	14
ペットボトル体操						お休み
ボール釣りゲーム	カーリングゲーム	ラダーゲッター	射的ゲーム	射的ゲーム	製作活動	
15	16	17	18	19	20	21
サザエさん体操						お休み
ペタンク	サイコロルーレット	サイコロルーレット	ボール釣りゲーム	ボール釣りゲーム	腹話術ショー	
22	23	24	25	26	27	28
棒ぶり体操						お休み
新 的当てゲーム	的当てゲーム	電車でGO!!	電車でGO!!	輪投げゲーム	輪投げゲーム	

29 30 31

ボール体操

運動会

今月のうた

- ・紅葉
- ・炭坑節
- ・旅愁
- ・荒城の月
- ・ここに幸あり

ナースからの一言
 今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。感染を防ぐため、外出時人が多いところに行く際はマスクを着用し、手洗いやうがいをこまめに行い、早めに予防接種を受けて下さい。



リハビリ

今回のテーマ:「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とは骨や筋肉などの体を動かす運動器が障害を受け、要介護や寝たきりになってしまうことです。高齢課社会である日本の天敵のような話ですね！ロコモティブシンドロームに効果のある運動を今回はご紹介しますので、ご自宅で挑戦してみてください。(☆^-^☆)



理学療法士 高島 泰希



①片脚立ち
 転ばないように何かに掴まり背筋を伸ばして行っていきましょう！時間は左右の足で1分が目安です。



②スクワット
 転ばないように何かに掴まり腰を落としていきましょう。足は肩幅程度に開いて下さい。ゆっくりとしたペースで6回ほど行います。

