



マノリアル本荘

デイ通信 令和元年 6月

令和元年 6月 活動予定

先月のハイライト!!



お抹茶の会



先月はお抹茶の会を行ないました。美味しいお茶とお菓子で、とても楽しいお茶会となりましたよ。(*^_^*)

リハだより

今月のテーマ:「片脚立ちの意義・目的」

体力測定でもお馴染みの片足立ちですが、苦手だという方が多く見受けられます。そもそも片足立ちはバランスの検査となります。外を歩く際には片脚立ちが20秒以下だと転倒の危険性があります。片脚立ちが苦手な方は杖を使用して転倒がないように注意しましょう！またご自宅で練習される場合は何かに掴まった状態で行ってください。掴まった状態でも十分バランスの練習として効果はあります。絶対に転ばないこと！！普段の生活でも練習中でも最も大切なことです。安全第一で頑張ってくださいね！(^o^)/



理学療法士 高島 泰希

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|----------|-----------|-----------|----------|-------------|----------|
| 今月の歌 ・ほたるこい ・雨降り ・かたつむり ・雨降りお月さん ・上を向いて歩こう | | | | | 1 輪投げゲーム | 2 お休み |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| リング体操 | | | | | | お休み |
| 二胡演奏会 | UFOゲーム | ミニゲートボール | ミニゲートボール | カーリングゲーム | カーリングゲーム | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| サザエさん体操 | | | | | | お休み |
| ラダーゲッター | ラダーゲッター | サイコロルーレット | サイコロルーレット | サッカーゲーム | サッカーゲーム | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ペットボトル体操 | | | | | | お休み |
| ボール釣りゲーム | ボール釣りゲーム | カウボーイゲーム | カウボーイゲーム | カラフルピンゴ | カラフルピンゴ | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 棒ふり体操 | | | | | | お休み |
| 狙ってPON!! | 狙ってPON!! | PKポウリング | PKポウリング | ストラックアウト | 祭 涼 制作活動 | |

看護師からのお願い

この季節は食中毒が発生しやすい時期です。こまめな手洗いを行ってください。



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