



マノリアル本荘

# デイ通信 令和元年 11月

令和元年 11月 活動予定



スポーツの秋ということで、運動会を行いました。紅白に分かれ、玉入れやボール回しなど色々な競技で盛り上がりましたよ\(^o^)/

月	火	水	木	金	土	日
今月のうた ☀️				1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>・里の秋</li> <li>・故郷の空</li> <li>・小さい秋見つけた</li> </ul>				サザエさん体操		お休み
				脱線ゲーム	脱線ゲーム	
4	5	6	7	8	9	10
ペットボトル体操						
抹茶の会						
映画鑑賞	映画鑑賞	射的ゲーム	射的ゲーム	熊本タワー	熊本タワー	お休み
11	12	13	14	15	16	
棒ふり体操						
ボランティア週間						
18	19	20	21	22	23	24
ボール体操						
ボール釣りゲーム	ボール釣りゲーム	映画鑑賞	映画鑑賞	体力測定	バスケットゲーム	お休み
25	26	27	28	29	30	
リング体操						
体力測定						
狙ってPON!!	狙ってPON!!	PKポーリング	PKポーリング	映画鑑賞	製作活動	12月 

## リハだより

### 今月のテーマ:「握力測定の目的と意義について」

3か月ごとの体力測定で握力を測定していますが、握力は「全身の筋力の程度を知る指標」として用いられており、握力計さえあれば簡単に測定することができます。

厚生労働省の調べでは、年齢とともに低下する握力の値が大きいほど死亡リスクが上昇すると言われています。

なので自身の健康に問題がないか確認するためにも定期的な握力の測定は大切です！！

短期間で大きく握力が低下しないよう、体力測定の握力の項目に注視していきましょう(\*^。^\*)



理学療法士 高島 泰希

## ～おしらせ～

・今月は抹茶の会やボランティア、映画鑑賞など楽しい行事がいっぱいあります。楽しみにしてくださいね。



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