



初詣に行ってきました！

新年初行事として、護国神社へ初詣に行って参りました。たくさんの方で賑わって、みんなで今年一年の無病息災をお祈りしました。今年も皆様が元気に過ごされる事を、職員もお祈りしております！



今月のイベント

2/16~20

体力測定

2/23~27(予定)

梅見学

※梅見学は開花状況によっては日程変更する場合があります。

是廊ておにい
非下おか完た昨
ごにりげ成、年
覧掲までし干か
く示す。ま支ら
だし。いしに作
さて現いたち業
いお在作。な活
！りは品皆ん動
まホに様だで
す！仕の作作
のル上協品成
で横が力がし
のっの遂て

みんなで
作りました！



今年は無(ひつじ)年！

平成27年2月 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
争奪戦ゲーム	争奪戦ゲーム	ぐらぐら玉乗せゲーム	ぐらぐら玉乗せゲーム	輪っか移しゲーム	輪っか移しゲーム	お休み
8	9	10	11	12	13	14
			建国記念日			お休み
リハビリ強化週間						
15	16	17	18	19	20	21
タオル引きゲーム	体力測定				俳句教室	お休み
ヨガ教室						
22	23	24	25	26	27	28
くじゃくゲーム	梅見学(外出)					お休み
			そろばん教室	書道教室		
1	2	3	4	5	6	7

ブログにて熱帯魚の紹介をしています！！

詳細は下記URLからご覧ください！！

<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>

栄養通信

「高血圧の改善には減塩を！」とよく耳にします。日本人の食事摂取基準では1日、男性8.0g、女性7.0g未満が目安となっています。味噌や醤油の量以外にもお出汁で調整するなど工夫し、美味しく減塩をすすめましょう。通所での昼食は概ね2.5~3.5g/食となっております。詳しくはスタッフまで！

リハだより 「めまい」について

めまいは内耳の三半規管や中枢神経性、心因性等様々な原因で起こると言われています。しかし、高齢者の場合は、病気等から必ずしも耳が原因とは言えないようです。中でも起立性低血圧は立ちあがり時等の姿勢変化で起こります。さて、その際血圧の急激な低下が見られますが、収縮期血圧はどのくらい低下するのでしょうか？

①10mmHg ②15mmHg ③20mmHg