



リバーサイド  
熊本

# デイ通信 6月

平成28年6月 活動予定表

ブログで行事の様子を紹介をしています!!  
詳細は下記URLからご覧ください!!  
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>



## がまだせ河内！春の祭典！

地震の影響で延期しておりました春の祭典でしたが、無事に行う事が出来ました！今年は残念ながら室内での囲碁ボール大会となりましたが、皆様笑顔で楽しんでました！



## リハだより

6月 リハビリからの一言  
今回のテーマ：

「座位でできる下肢の運動」

最近エコノミッククラス症候群という言葉が耳にされる方も多いと思います。これは、狭い空間に同じ姿勢で長時間過ごした時、下腿などの細い静脈の中で血の塊ができ、それが肺や心臓の血管などに詰まる病態です。予防方法の1つとして、足の運動があります。足首を上げ下げを朝、夕の1日2回。20回×2セットを基準に行なってください。

ふくらはぎの血流が良くなる事で、むくみも防ぐことができます。

## 今月のイベント

5日 12日 日曜限定！買い物ツアー  
平水車スケッチ大会

## 食中毒に注意！！

梅雨入りの時期にもなり、食中毒が発生しやすい時期になってきます。手洗い・うがいでなく、食品にしっかりと火を通し、臭いが出たら処分する等の対応をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			明日天気になれゲーム	明日天気になれゲーム	明日天気になれゲーム	お休み
5	6	7	8	9	10	11
日曜限定！ 買い物ツアー	キック スナイパー ゲーム	キック スナイパー ゲーム	たぐい寄せ ゲーム	たぐい寄せ ゲーム	たぐい寄せ ゲーム	お休み
12	13	14	15	16	17	18
平水車 スケッチ 大会	テーブル オセロ	テーブル オセロ	玉とい合戦	玉とい合戦	玉とい合戦 俳句教室	お休み
19	20	21	22	23	24	25
輪投げ ゲーム ヨガ教室	輪投げ ゲーム 健康体操	輪投げ ゲーム	ゆらゆら 玉入れ ゲーム そろばん教室	ゆらゆら 玉入れ ゲーム 書道教室	ゆらゆら 玉入れ ゲーム	お休み
26	27	28	29	30	1	2
脱出ゲーム	脱出ゲーム	脱出ゲーム	飛行機 飛ばし ゲーム	飛行機 飛ばし ゲーム		



リバーサイド熊本

熊本市西区河内町野出1936-1

TEL 096-277-2288

FAX 096-277-2424