



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>

三大玉名ツアーに行ってきました!!

11月は玉名に三大ツアーとして博物館に足湯、お買い物へと出かけました!博物館で芸術の秋を堪能し、足湯で心身を癒しました。買物も、いいものたくさん!楽しいツアーでした♪



マルエイ買い物ツアーの様子



今月の目玉イベント

31日大晦日営業します!
4日 リバーサイド映画祭
11日 しまむら洋服買物ツアー
18日 年末ふれあい交流会
21日 音楽ボランティア
25日 クリスマス会

▼感染性胃腸炎の予防について

夏野菜や果物はそのまま食すると体を冷やしますが、煮込みや鍋料理など火を通すと体を冷やさず食べることができます。食べ物・飲み物は、体温に近い30℃以上がよいようです。

体を温める食材として根菜類、冬野菜、香味野菜、卵黄や赤身肉、豆類などがあります。お酒なら赤ワインや日本酒など。

バランスよく、体を温める食材・調理法を中心に3食しっかり食べ、体を温めて寒い冬を迎えましょう。

リハだより 「椅子の正しい座り方」

椅子に座る時急いで座ろうとして、机と椅子の隙間から強引に入ろうとしていませんか?座る時はまず椅子を引き、十分なスペースを確保することが大切です。また、必ず机に手をつけて身体を支えて座る様にしてください。くれぐれも、斜めから座ろうとしない様に。座る位置が浅くなり転倒の危険性が高くなります。椅子に座る時、急いで座ろうとして、机と椅子の隙間から強引に入ろうとしていませんか?座る時は、まず椅子を引き、十分なスペースを確保することが大切です。また、必ず机に手をつけて身体を支えて座る様にしてください。くれぐれも、斜めから座ろうとしない様に。座る位置が浅くなり転倒の危険性が高くなります。



理学療法士 金子真一

日	月	火	水	木	金	土
~年末年始のお知らせ~ 12月31日(土)は営業を行います。 1月1日(日)は正月にてお休みになります。 1月2日(月)からは通常通りの営業になります。 詳細は通所スタッフへお尋ねください。				1	2	3
足乗せシュートゲーム (足のリハビリ)				足乗せシュートゲーム (足のリハビリ)		お休み
4	5	6	7	8	9	10
リバーサイド映画祭	足乗せシュートゲーム (足のリハビリ)	サッカーボーリングゲーム (足のリハビリ)		お手玉的入れゲーム (手のリハビリ)		お休み
11	12	13	14	15	16	17
しまむら洋服買物ツアー	お手玉的入れゲーム (手のリハビリ)		ひといきゲーム (口のリハビリ)			お休み
18	19	20	21	22	23	24
年末ふれあい交流会 (餅つき)	重量当てゲーム (手のリハビリ)		音楽ボランティア	蹴っ飛ばしカーリングゲーム (足のリハビリ)		お休み
25	26	27	28	29	30	31
クリスマス会	蹴っ飛ばしカーリングゲーム (足のリハビリ)	リバーサイド熊本通所忘年会		雪合戦		リバーサイド紅白歌合戦

