



敬老会の様子!



敬老会開催!おめでとうございます!!

先月リバーサイド熊本合同の敬老会を行いました。
賀寿者の方のお祝いと余興が盛りだくさんで、笑顔あふれる敬老会となりました。
これからも笑顔で元気に過ごしましょう!!



ボランティアの方にもお越しいただき、踊りを披露していただきました!

通所ご利用の方も多数表彰させていただきました。
賀寿者の皆様、本当にありがとうございます!!



七福神登場!!
今後の健康を祈願して、一緒に踊っていただきました(^_^)



今月の目玉イベント

- 1日 はなその秋祭り見学
- 8日 足湯ツアー
- 13日 河内小交流会
- 15日 ショッピングツアー
- 17日 芳野小交流会
- 22日 リバーサイドシアター
- 29日 10月生まれ全員集合!
楽市楽座 in リバーサイド
- 30日 西区ボランティア

リハだより

「ロコモティブシンドロームについて」

①ロコモティブシンドロームとは
運動器の障害のために要介護になる危険の高い状態のことを言います。
「寝たきり」や「要介護」の主要な原因になります!
*運動器とは、身体を動かすことに関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称のことです。

②運動「ロコモーショントレーニング」をしましょう。
*バランス能力をつける「片脚立ち」
手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片脚を上げる。このとき姿勢はまっすぐにおきましょう。
*下肢筋力をつける「スクワット」
立って行うことが厳しい方は、椅子に腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返しましょう。

続けてコツコツ、自分のペースで行いましょう。
詳しくは理学療法士の竹田まで。



理学療法士
竹田 陽

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| はなその秋祭り見学 | 物渡しルーゲーム (手足のリハビリ) | 物渡しルーゲーム (手足のリハビリ) | 物渡しルーゲーム (手足のリハビリ) | テーブルオセロゲーム (手のリハビリ) | テーブルオセロゲーム (手のリハビリ) | お休み |
| 8 | 9 体育の日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 足湯ツアー | テーブルオセロゲーム (手のリハビリ) | テーブルオセロゲーム (手のリハビリ) | 人間輪投げゲーム (手のリハビリ) | 人間輪投げゲーム (手のリハビリ) | 河内小交流会 | お休み |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 日曜ショッピングツアー | スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ) | 芳野小交流会 | スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ) | 足でヒッパレ! ゲーム (足のリハビリ) | 足でヒッパレ! ゲーム (足のリハビリ) | お休み |
| | | | | | 俳句教室 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 秋分の日 |
| リバーサイドシアター | 人間輪投げゲーム (手のリハビリ) | 人間輪投げゲーム (手のリハビリ) | 紙皿ルーゲーム (手のリハビリ) | 紙皿ルーゲーム (手のリハビリ) | 紙皿ルーゲーム (手のリハビリ) | お休み |
| | | | そろばん教室 | 書道教室 | | |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | |
| 10月生まれ全員集合! 楽市楽座 in リバーサイド | 西区ボランティア | スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ) | | | | |

