



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>

### はなぞの秋祭りの様



### はなぞの秋祭りに出かけました！！

今回ははなぞのケアセンターの秋祭りを楽しんで来ました！ゆるキャラ(非公認含む)にも出会い、一緒に写真も撮れて皆様も喜んでおられました。



肥後弁バリバリの「きくちくん」も登場！  
...何とも言えない不気味な感じです(\*^^)

日	月	火	水	木	金	土	
29	30	31	1	2	3	4	
				空き缶タワーゲーム (手のリハビリ)	空き缶タワーゲーム (手のリハビリ)	空き缶タワーゲーム (手のリハビリ)	お休み
5	6	7	8	9	10	11	
リバーサイドシアター	ペットボトルボーリングゲーム (足のリハビリ)	ペットボトルボーリングゲーム (足のリハビリ)	丸めてポイッゲーム (手のリハビリ)	丸めてポイッゲーム (手のリハビリ)	丸めてポイッゲーム (手のリハビリ)	お休み	
<b>足湯ツアー</b>							
12	13	14	15	16	17	18	
秋のフードパルバラまつりツアー	テーブルホッケーゲーム (手のリハビリ)	テーブルホッケーゲーム (手のリハビリ)	テーブルホッケーゲーム (手のリハビリ)	足渡しゲーム (足のリハビリ)	足渡しゲーム (足のリハビリ)	お休み	
<b>焼き魚大会</b>					<b>俳句教室</b>		
19	20	21	22	23	24	25	
楽市楽座 in リバーサイド	脱出させろゲーム (手のリハビリ)	脱出させろゲーム (手のリハビリ)	カウボーイゲーム (手のリハビリ)	カウボーイゲーム (手のリハビリ)	カウボーイゲーム (手のリハビリ)	お休み	
26	27	28	29	30	1	2	
日曜ショッピングツアー	スプーンでポイッゲーム (手のリハビリ)	スプーンでポイッゲーム (手のリハビリ)	スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ)	スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ)			



### ショッピングの様子！

### リハだより

#### 「認知機能向上体操について」

〈認知機能向上体操とは？〉  
「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を活性化させる運動です。認知症の予防や軽度認知症の改善が見込めるとの報告が上がっています。

〈認知機能向上体操の種類〉

- ①ゲーパ体操
- ②ステップ運動+3の倍数で拍手

〈効果〉 ①脳の血流量を上げる事が出来る  
②前頭葉が活性化される

『間違えてもOK！！』  
『継続は力なり！！』

結果が出てくる期間としては半年と言われています。継続して行いましょう。

詳しくは理学療法士の竹田まで。



理学療法士  
竹田 陽

### 今月の目玉イベント

- 5日 リバーサイドシアター
- 7~9日 足湯ツアー
- 12日 フードパル バラまつりツアー
- 19日 楽市楽座 in リバーサイド
- 26日 日曜ショッピングツアー

