



リバーサイド
熊本

デイ通信 1月

平成30年1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>

年末ふれあい交流会の様子



餅つき大会に参加しました!!

年末恒例の餅つき大会に参加して、ボランティアの皆様と職員も一緒になり、大きな掛け声で餅つきしました!
今年も良い年になりますように・・・!(^)!



リハだより

「椅子への座り方について」

☆良い姿勢であるメリット☆
冷え性改善! 肩や首の凝り改善!
呼吸が整う! 等があります。

ポイント① 坐骨で座ることを意識する
〈坐骨を使った正しい姿勢〉
両手を座面におき、手の上に座ります。このときにゴリゴリと手にお尻の骨が当たったらそれが坐骨です。背中が丸まらないように、背もたれから拳1個分離すと良いでしょう。
ポイント② 身体の横にある3箇所を意識する
1.耳の穴 2.肩の中央 3.足の付け根にある大転子の3点が一直線になるよう意識しましょう。

※円背がある方は、椅子と背中の中に隙間を埋めるようクッションを利用すると腰への負担が軽減します。

詳しくは理学療法士の竹田まで。



理学療法士
竹田 陽



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

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦 お休み	2 福笑いゲーム	3 福笑いゲーム	4 初詣	5 初詣	6 お休み
7 リバーサイドシアター	8 成人の日 スプーンでポイゲーム (手のリハビリ)	9 初詣	10 初詣	11 新聞レクリエーション (手のリハビリ)	12 スプーンでポイゲーム (手のリハビリ)	13 お休み
14 新年会	15 物渡しレールゲーム (手足のリハビリ)	16 物渡しレールゲーム (手足のリハビリ)	17 新聞レクリエーション (手のリハビリ)	18 カウボーイ対海賊ゲーム (手のリハビリ)	19 カウボーイ対海賊ゲーム (手のリハビリ) 俳句教室	20 お休み
21 城彩苑ツアー	22 ゲートレク (手足のリハビリ)	23 新聞レクリエーション (手のリハビリ)	24 ゲートレク (手足のリハビリ)	25 引いて引いてゲーム (足のリハビリ)	26 引いて引いてゲーム (足のリハビリ)	27 お休み
28 道の駅植木買物ツアー	29 新聞レクリエーション (手のリハビリ)	30 キックスナイパーゲーム (足のリハビリ)	31 キックスナイパーゲーム (足のリハビリ)	謹賀新年 本年も職員一同、皆様の御来所心よりお待ちしております		

今月の目玉イベント

4日・5日 初詣(護国神社)
9日・10日 初詣(護国神社)

7日 リバーサイドシアター
14日 新年会(二胡演奏 他)
21日 城彩苑ツアー
28日 道の駅植木買物ツアー