



城彩苑でお買い物♪

今回は城彩苑に出かけました! 2月は厳しい寒さが続きましたが、寒さを吹き飛ばすような笑顔と元気でお買い物をされていました(´▽`)

ハイ・チーズ!

城彩苑ツアーの様子



パンチャッ!



ちょっと休憩♪

リハだより

「肩こりに対するストレッチ」

☆肩こりの原因
「不良姿勢・目の疲れ・運動不足」など、多くの原因が絡んでいる。

☆柔軟性チェックテスト
口バンザイをして腕が耳の横まで上がる。
口背中で手と反対側の肩甲骨を触れる。
口背中で両手を組んで50~60° 上がる。
肩甲骨・肩周りの柔軟性が低下している人は、これらの運動が困難である。

☆肩こり治療で行うストレッチ
①肩をグーッと上にすぼめて力を入れる。
②グーッと背伸びをして手をなるべく上に伸ばすように力を込める。

※自宅で簡単に1日何回やっても大丈夫です。

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 |
| | | | | ゲートボウリングゲーム (手のリハビリ) | ゲートボウリングゲーム (手のリハビリ) | お休み |
| | | | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 植木道の駅 ツアー | ひな祭りゲーム (手のリハビリ) | ひな祭りゲーム (手のリハビリ) | つみつきゲーム (手のリハビリ) | つみつきゲーム (手のリハビリ) | つみつきゲーム (手のリハビリ) | お休み |
| | 体力測定開始 | | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| リバーサイドシアター | ペタンクゲーム (手のリハビリ) | ペタンクゲーム (手のリハビリ) | ペタンクゲーム (手のリハビリ) | テーブルオセロゲーム (手のリハビリ) | テーブルオセロゲーム (手のリハビリ) | ふれあい健康福祉祭り |
| | | | | | 俳句教室 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 春分の日 | 22 | 23 | 24 |
| 玉名ゆめマート | 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) | スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ) | 物渡しリレーゲーム (手足のリハビリ) | 物渡しリレーゲーム (手足のリハビリ) | 通所家族会 |
| | | | | 書道教室 | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| えきマチ買物ツアー | お手玉ポイッゲーム (手のリハビリ) | お手玉ポイッゲーム (手のリハビリ) | 桜の花見 | | カウボーイゲーム (手のリハビリ) | お休み |
| | | | 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) | | |
| | | | | そろばん教室 | | |

今月の目玉イベント

- 4日 植木道の駅ツアー
- 5日~ 体力測定開始
- 11日 リバーサイドシアター
- 18日 玉名ゆめマート
- 25日 えきマチ買物ツアー
- 26~30日 桜花見
- ※開花状況で日程変更あり