



### 敬老会の様子

先月の  
ベストショット!!

敬老会で利用者の皆様をお祝いさせていただきました! 笑顔が絶えず大盛況\(^o^)/  
これからも元気にリバーサイドで共に過ごしましょう♪



### タマ十衣料ツアーの様子

### 今月の目玉イベント

- 7日 はなぞの秋祭り
- 11日 芳野小交流会
- 14日 リバーサイドシネマ
- 16日 河内小交流会
- 21日 フードパル 薔薇ツアー
- 28日 10月生まれ合同誕生会
- 30日 音楽ボランティア

### リハだより

#### ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、立つ・歩くといった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうことです。予防することは要介護状態の進行を防ぎ、健康で自立した生活を長く続けることに繋がります。人生の最後まで自分で歩く…健康寿命を延ばしましょう!

#### ロコモトレーニング

- ①バランス能力をつける「片脚立ち」  
手すりを把持して、床につかない程度に片脚を上げる。左右1分間ずつ行いましょう。
- ②下肢筋力をつける「スクワット」
- ③栄養  
5大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、無機質)を1日3食のうちに摂取するようにしましょう。

詳しくは  
理学療法士の藤本まで。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	色合わせ ゲーム (手のリハビリ)	色合わせ ゲーム (手のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	お休み
7	8 体育の日	9	10	11	12	13
はなぞの 秋祭り	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)	物渡し ゲーム (手のリハビリ)	芳野小 交流会	物渡し ゲーム (手のリハビリ)	お休み
14	15	16	17	18	19	20
リバーサイド シネマ	ペタンク ゲーム (手のリハビリ)	河内小 交流会	ペタンク ゲーム (手のリハビリ)	キック ボウリング ゲーム (足のリハビリ)	キック ボウリング ゲーム (足のリハビリ)	お休み
					俳句教室	
21	22	23	24	25	26	27
フードパル 薔薇 ツアー	ゲートレク (手足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	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)	お休み
28	29	30	31			
10月生まれ 合同誕生会	ココロさいころ サッカーゲーム (足のリハビリ)	ココロさいころ サッカーゲーム (足のリハビリ)	ココロさいころ サッカーゲーム (足のリハビリ)			
		音楽 ボランティア				