



先月の ベストショット!

12月9日(日)に餅つき大会が開催されました!
利用者様とボランティアの方々の協力と職員も
一緒にヨイショ!ヨイショ!年末の恒例行事も
盛り上がりました(o)/



城山パティ買物ツアー の様子

今月の目玉イベント

6日~9日 初詣(護国神社)

13日 パティ買物ツアー

20日 1月生まれ合同誕生会

27日 リバーサイドシアター

リハだより

椅子への座り方について

椅子へ座る動作は日常生活の中のさまざまな場面が必要な動作です。座る動作で勢いよくドスンと座ると圧迫骨折の危険性が高くなります。また、着座不十分であった際には転倒リスクも考えられますので注意をお願いします。

* 安定した座位姿勢のポイント

→ 座骨で座ることを意識しましょう。

椅子に座って体を前後に揺らして、一番椅子に当たるところが座骨です。

正しい姿勢で座ると...

● 良い姿勢のメリット

冷え性・肩や首の凝り改善、呼吸が整う、精神面の安定

● 注意すること...悪い姿勢では円背を助長して股関節や膝、呼吸機能などに悪影響を与えます。背中と背もたれにクッション等を挟み込むと腰への負担が軽減されます。

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
		お休み	福笑いゲーム (手のリハビリ)	福笑いゲーム (手のリハビリ)	福笑いゲーム (手のリハビリ)	お休み
6	7	8	9	10	11	12
初詣	初詣 おみくじ ゲーム	初詣 おみくじ ゲーム	初詣 おみくじ ゲーム	ビンゴゲーム (手のリハビリ)	ビンゴゲーム (手のリハビリ)	お休み
13	14 成人の日	15	16	17	18	19
パティ買物 ツアー	囲碁つまみ ゲーム (手のリハビリ)	囲碁つまみ ゲーム (手のリハビリ)	新聞紙ポス ト 入れゲーム (手のリハビリ)	新聞紙ポス ト 入れゲーム (手のリハビリ)	新聞紙ポス ト 入れゲーム (手のリハビリ)	お休み
20	21	22	23	24	25	26
1月生まれ 合同誕生会	ピンポン玉 お食事ゲー ム (手のリハビリ)	ピンポン玉 お食事ゲー ム (手のリハビリ)	花札裏返し ゲーム (手のリハビリ)	花札裏返し ゲーム (手のリハビリ)	花札裏返し ゲーム (手のリハビリ)	お休み
					俳句教室	
27	28	29	30	31	<h3>謹賀新年</h3> <p>今年もよろしく お願いします!</p>	
リバーサイド シアター	巻き巻き ゲーム (手のリハビリ)	巻き巻き ゲーム (手のリハビリ)	的当てゲー ム (手のリハビリ)	的当てゲー ム (手のリハビリ)		