



リバーサイド楽市楽座の様子

先月の  
ベストショット!!

3月17日(日)に花園のボランティア  
森社中様を招き新舞踊や健康体操で  
楽しんで頂きました\(^o^)/





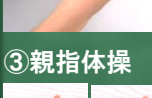
タマナ衣料  
買い物ツアーの様子

### リハだより

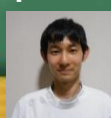
#### 指先の体操

「指は第二の脳」と言われるほど、指先にはたくさんの神経が集まっています。つまり、指先をたくさん動かせば脳へたくさんの刺激が伝わります。指先体操を通じて、脳の活性化や認知症の予防を目指しましょう!

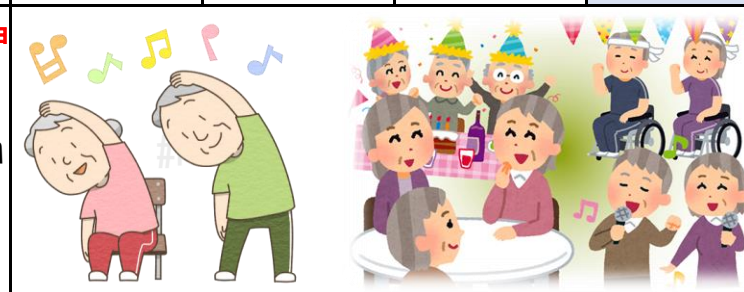
～指先体操あれこれ～

- ①指折り体操  

 数を数えながら、親指から小指まで順番に、1本ずつ曲げていく体操。  
※他の指が曲がらないように!
- ②指回し体操  

 両手の親指から小指まで、順番に指を回していく体操。  
※他の指が離れないように! 回している指が当たらないように注意!
- ③親指体操  

 親指とその他の指を順に合わせていく体操。  
※指の腹をしっかりとつけるように意識しましょう!

その他にもさまざまな難易度があります!  
詳しくは、理学療法士の藤本まで。



- ### 今月の目玉イベント
- 7日 リバーサイドシネマ **新企画!**
  - 11日 歌声喫茶 リバー館 発表会
  - 17日 金栗四三ミュージアムツアー
  - 21日 二胡楽器演奏(ボランティア)
  - 24日 城彩苑ツアー
  - 26日 音楽ボランティア
  - 28日 4月生まれ合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	卓上ホッケーゲーム (手のリハビリ)	卓上ホッケーゲーム (手のリハビリ)	引いて引いてゲーム (手足のリハビリ)	引いて引いてゲーム (手足のリハビリ)	引いて引いてゲーム (手足のリハビリ)	お休み
7	8	9	10	11	12	13
リバーサイドシネマ	風船バレーゲーム (手のリハビリ)	風船バレーゲーム (手のリハビリ)	筒渡しゲーム (手のリハビリ)	歌声喫茶 リバー館 発表会	筒渡しゲーム (手のリハビリ)	お休み
14	15	16	17	18	19	20
	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)	外出行事	金栗四三ミュージアムツアー	囲碁つまみゲーム (手のリハビリ)
						俳句教室
21	22	23	24	25	26	27
	ボランティア二胡楽器演奏	ゲートレク (手足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	外出行事	城彩苑ツアー	スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ)
						音楽ボランティア
28	29	30				
	4月生まれ合同誕生会	昭和の日	平成最後の日	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)	