



金栗四三ミュージアムツアーの様子

先月の  
ベストショット!

4月17日(水)に玉名の「いだてん大河ドラマ館」でドラマの世界観を体験したり、お土産を買ったりと、とてもにぎわいました!!



歌声喫茶の様子

### 今月の目玉イベント

- 5日 令和記念 5月お誕生会  
お寿司でお祝い! 全員集合!
- 6日 歌声喫茶
- 15日 パティ買物ツアー
- 19日 郷土料理を作ろう!  
「いきないだご」

### リハだより

#### 片足立ちの目的・意義について

##### 体力測定4項目

片足立ち 握力 5m歩行 TUG  
今月はその中でも片足立ちの目的・意義について説明します。

##### 片足立ちの意義・目的

片足立ちは、バランス能力や足の筋力の指標となります。長く片足で立てるほど、バランス能力が良好です。逆に片足立ちが出来る時間が短いとバランス能力が不良となります。また、足の筋力低下によって片足立ちがうまくいなくなる場合もあります。バランス能力が不良、足の筋力が低下すると、転倒の危険性が高くなります。転倒は足や手首の骨折等、大きなけがを引き起こす原因になります。自分のバランス能力や転倒の危険度を知るためにも、片足立ちの測定に臨みましょう!

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
即位の礼		国民の休日		憲法記念日		みどりの日
あっちむいてホイゲーム (手のリハビリ)		あっちむいてホイゲーム (手のリハビリ)		あっちむいてホイゲーム (手のリハビリ)		お休み
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日					
令和記念 5月お誕生会 お寿司でお祝い! 全員集合!	歌声喫茶 リバー館 発表会	ペットボトル 輪投げゲーム (手のリハビリ)	トランプ裏返し ゲーム (手のリハビリ)	トランプ裏返し ゲーム (手のリハビリ)	トランプ裏返し ゲーム (手のリハビリ)	お休み
12	13	14	15	16	17	18
母の日			外出行事			
段ボール玉入れ ゲーム (手のリハビリ)	段ボール玉入れ ゲーム (手のリハビリ)	段ボール玉入れ ゲーム (手のリハビリ)	パティ 買物ツアー	椅子くぐり キックゲーム (足のリハビリ)	椅子くぐり キックゲーム (足のリハビリ)	お休み
					俳句教室	
19	20	21	22	23	24	25
郷土料理を 作ろう! 「いきないだご」	空き缶タワー ゲーム (手のリハビリ)	空き缶タワー 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)	ペタンクゲーム (手のリハビリ)	お休み
26	27	28	29	30	31	
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)	棒サッカー ゲーム (足のリハビリ)	棒サッカー ゲーム (足のリハビリ)	棒サッカー ゲーム (足のリハビリ)	