



お誕生会の様子

新元号「令和」になって最初のお誕生会を開催しました!
食べて、踊って、笑って、とても楽しい誕生会となりました!!

先月のベストショット!!



お誕生のみなさま!!

今月の目玉イベント

- 2日 リバーサイド熊本 開設記念
- 9日 リバーサイドシネマ
- 12日 いだてん 大河ドラマ館ツアー
- 23日 タマナ衣料買い物ツアー
- 28日 音楽ボランティア
- 30日 6月生まれ合同誕生会!
全員集合!!

リハだより

片足立位の測定方法について

片足立位はバランス能力の目安となっており、片足で長く立てる時間が長いほど、バランス能力が良好と言えます。

《測定方法》

- ・両手を腰にあて、片足を5cm程度上げている時間を測定します。
- ・左右2回測定し、最も良い記録を測定します。
- ・測定は60秒または120秒を上限とします。

《平均値》

70歳代⇒22.5秒
80代後半⇒10秒

《注意点》

・転倒しないように、何か掴まるものが近くにある場所で行いましょう。
※壁を背に行う方法も良いです。

詳しくは、

理学療法士の岩根まで。



日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 開設記念	3 風船パレー ゲーム (手のリハビリ)	4 風船パレー ゲーム (手のリハビリ)	5 脱出ゲーム (手のリハビリ)	6 脱出 ゲーム (手のリハビリ) 書道教室	7 脱出ゲーム (手のリハビリ)	8 お休み
9 リバーサイド シネマ	10 明日天気にな〜れゲーム (足のリハビリ)	11 明日天気にな〜れゲーム (足のリハビリ)	12 いだてん 大河ドラマ館 ツアー	13 ゲートレク (手のリハビリ)	14 ゲートレク (手のリハビリ)	15 お休み
16 FATHER'S DAY	17 ペタンク ゲーム (手のリハビリ)	18 歌声喫茶 リバー館 発表会	19 お手玉入れ ゲーム (手のリハビリ)	20 お手玉入れ ゲーム (手のリハビリ)	21 お手玉入れ ゲーム (手のリハビリ) 俳句教室	22 お休み
23 タマナ衣料 買い物ツアー	24 椅子くぐり ゲーム (手足のリハ ビリ)	25 椅子くぐり ゲーム (手足のリハ ビリ)	26 新聞的入れ ゲーム (手のリハビリ)	27 新聞的入れ ゲーム (手のリハビリ)	28 新聞的入れ ゲーム (手のリハビリ) 音楽 ボランティア	29 お休み
30 6月生まれ 合同誕生会						