

開設記念 の様子



開設記念では様々な催し物でたいへん盛り上がりました\(^o^)/
また、いってन्द्रドラマ館に行き、金栗四三とドラマの世界観を感じてきました!

先月のベストショット!!



いってन्द्रドラマ館の様子

リハだより

バランス能力アップ運動

①片足立ち運動

まずは床に付かない程度に片足を上げてください。
1日の目安: 左右20秒ずつ、1日3回行いましょう。
☆転倒しないように手すり等を握り行いましょう。

②スクワット

・肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらい開きます。
・膝がつま先より前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。
☆動作の最中は息を止めないようにしましょう。
1日の目安: 深呼吸するペースで5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

③立位でのかかと上げ運動

両足で立った状態で踵を上げて、ゆっくり踵を降ろします。
1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で) × 2~3セット
☆立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

詳しくは、

理学療法士の岩根まで。



日	月	火	水	木	金	土
	1 空き缶タワーゲーム (手のリハビリ)	2 空き缶タワーゲーム (手のリハビリ)	3 新聞紙丸めてドン!! (手のリハビリ)	4 新聞紙丸めてドン!! (手のリハビリ) 書道教室	5 新聞紙丸めてドン!! (手のリハビリ)	6 お休み
7 七夕祭り	8 テーブルオセロゲーム (手のリハビリ)	9 テーブルオセロゲーム (手のリハビリ)	10 歌声喫茶 リバー館♪ 発表会	11 ジャンプでシュートゲーム (手のリハビリ)	12 ジャンプでシュートゲーム (手のリハビリ)	13 お休み
14 7月生まれ合同誕生会	15 海の日 キックボーリングゲーム (足のリハビリ)	16 キックボーリングゲーム (足のリハビリ)	17 気球上げゲーム (手のリハビリ)	18 気球上げゲーム (手のリハビリ)	19 気球上げゲーム (手のリハビリ) 俳句教室	20 リバーサイド納涼祭 (デイ休み)
21 夏祭り in テイサービス	22 ゲートレク (手足のリハビリ)	23 ゲートレク (手足のリハビリ)	24 お手玉グラグラゲーム (手のリハビリ)	25 お手玉グラグラゲーム (手のリハビリ)	26 お手玉グラグラゲーム (手のリハビリ)	27 お休み
28 ていすい夏祭り	29 ウナギ釣りゲーム (手足のリハビリ)	30 ウナギ釣りゲーム (手足のリハビリ)	31 ウナギ釣りゲーム (手のリハビリ)	今年のリバーサイド納涼祭は 7月20日土曜日です! 今年もくまモンとスペシャルゲスト が来るよ♪		

今月の目玉イベント

- 7日 七夕祭り
- 14日 7月生まれ合同誕生会!!
全員集合!!
- 20日 リバーサイド納涼祭
- 21日 夏祭り in テイサービス
- 28日 ていすい夏祭り