

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 リバー館音楽発表会 | 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