



10月のお買い物はパティへ♪♪みなさん、買いたいものがたくさん買って喜んでいました♡女性は買物が大好きですね♡次回お買い物企画には男性のご参加をお待ちしています。たくさんの笑顔が見れて私たちも嬉しかったです \ (o) /

今月のベストショット♡買い物ツアー



握力測定の目的と意義

- ★こんなことはありませんか？
- ・ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- ・買い物袋を長時間持っていられない

握力が衰えてくると握る、持つといった動作が上手に出来なくなり、日常生活で困る場面が増えてきます。握力は**40歳代から衰え始めます。**

握力測定は難しい動きを必要とせず、短時間で安全に測定することができるため、高齢者の筋力測定に適しています。さらに握力は下肢筋力やその他の多くの部位の筋力との関係が高いため、「全身の筋力の程度を知るための指標」として用いられます。

詳しくは、理学療法士の岩根まで。



リバーサイド熊本

熊本市西区河内町野出1936-1

TEL 096-277-2288

FAX 096-277-2424

日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	お休み		
3 文化の日 リバーサイドシネマ		4	5	6	7	8	9	お休み
		お手玉 グラグラ ゲーム (手のリハビリ)	お手玉 グラグラ 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)		
		焼き魚大会						
10	玉名足湯 ツアー 第一弾	11	12	13	14	15	16	お休み
		キック ボーリング ゲーム (足のリハビリ) 書道教室	キック ボーリング ゲーム (足のリハビリ) 歌声喫茶	引いて引いて ゲーム (手のリハビリ)	引いて引いて ゲーム (手のリハビリ)	引いて引いて ゲーム (手のリハビリ)		
17	玉名足湯 ツアー 第二弾	18	19	20	21	22	23	勤労感謝の日
		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)	スリッパ飛ばし ゲーム (足のリハビリ) フラワー アレンジメント	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)		
24	11月生まれ 合同誕生会	25	26	27	28	29	30	お休み
		カーリング (足のリハビリ)	カーリング (足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)	ゲートレク (手足のリハビリ)		

🔊 **今月の目玉イベント**

3日	リバーサイドシネマ
5・6・7日	焼き魚大会
10日・17日	玉名足湯ツアー
11日	書道教室
12日	歌声喫茶
20日	フラワーアレンジメント
24日	11月生まれ合同誕生会