

### 足湯



秋のリバーサイドは行事が盛り沢山でした。今回は大人気企画♡足湯♨️みなさんでポカポカいい気分♡寒さも本格化していく季節となりますが、寒さに負けず令和元年を元気に締めくくりたいと思っています。12月もみなさんに喜んで頂けるような企画をご用意しましたので是非楽しみに!!

### ♡今月のベストショット♡



### リハだより

#### 握力測定について

皆さま、正しい握力測定方法をご存じですか? 覚えて体力測定に備えましょう。

#### ★測定方法

直立姿勢で握るときは腕を自然に下げたまま、握力計が身体や衣服に触れないように測定します。

#### 《注意点》

●手首や肘が曲がらないように注意しましょう。

●握力は左右交互に2回ずつ測定します。→筋疲労の影響をなくするため

※1人のみで測定している場合は1回目と2回目の間に休憩をはさみましょう。

詳しくは、理学療法士の岩根まで。



### 今月の目玉イベント

- 2日 郷土料理を作ろう(いも饅頭)
- 8日 パティ買い物ツアー
- 15日 年末ふれあい交流会
- 18日 フラワーアレンジメント
- 22日 12月生まれ合同誕生会
- 25日 クリスマス会
- 29日 リバーサイド紅白歌合戦
- 30日 リバーサイド忘年会

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
リバーサイドシネマ	ジャンプでシュートゲーム(手のリハビリ) 郷土料理	ジャンプでシュートゲーム(手のリハビリ)	お手玉グラグラゲーム(手のリハビリ) 音楽ボランティア	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)	お休み
8	9	10	11	12	13	14
パティ買い物ツアー	風船飛ばしゲーム(手のリハビリ) 書道教室	風船飛ばしゲーム(手のリハビリ) 歌声喫茶	カーリング(足のリハビリ)	カーリング(足のリハビリ)	カーリング(足のリハビリ)	お休み
15	16	17	18	19	20	21
年末ふれあい交流会	輪投げゲーム(手のリハビリ)	輪投げゲーム(手のリハビリ)	ゲートレク(手のリハビリ) フラワーアレンジメント	ゲートレク(手のリハビリ)	ゲートレク(手のリハビリ)	お休み
22	23	24	25	26	27	28
12月生まれ合同誕生会	椅子くぐりゲーム(足のリハビリ)	椅子くぐりゲーム(足のリハビリ)	リバーサイドクリスマス会	がんばるんゲーム(手のリハビリ)	がんばるんゲーム(手のリハビリ)	お休み
29	30	31				
リバーサイド紅白歌合戦	リバーサイド忘年会	スリッパ飛ばしゲーム(足のリハビリ)				