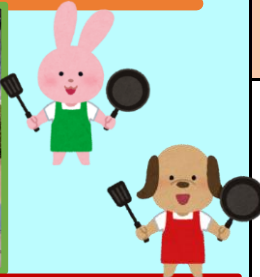


芋まんじゅう作り



パティ



今月は郷土料理企画で芋まんじゅう作りを行いました♪皆さん手際よく上手に丸めていました!!
作った芋まんじゅうはおやつの時に食べて頂き、味も皆さん大好評でした(〇)♡買い物企画では、大人気のパティへ♪お洋服や食べ物など好きな物が買え、笑顔一杯で楽しませていました♡

♡今月のベストショット♡



リハだより

おすすめの握力運動

今月はおすすめの握力運動編です。
握力の運動を行うことで健康寿命を延ばしていきましょう。

①グーパー運動

両手を肩の高さで前に伸ばします。
5秒かけて手のひらを開いていき、その後また5秒かけて手を閉じていく。

30回程度が目安ですが辛い方は10回3セットなど調節していきましょう。

※お風呂で行うと水圧により負荷量が増えます。

●普段の生活から予防することも出来ますよ!!

- ・フライパン等を持って料理をする。
 - ・洗濯物を持って運ぶ。
 - ・粗仕事で道具を使用する。
- 普段の生活から無理せず手を休めるように心掛けましょうね。

詳しくは、
理学療法士の岩根まで。



今月の目玉イベント

- 5日 シネマ
- 6日~9日 初詣(護国神社)
- 12日 楽市楽座(新年会)
- 13日 書道教室
- 15日 フラワーアレンジメント
- 19日 エースイワサキ
- 21日 歌声喫茶
- 26日 1月生まれ合同誕生日会

日	月	火	水	木	金	土
謹賀新年 本年も宜しく お願いいたします			1 お休み	2 お休み	3 福笑い ゲーム (手のリハビリ)	4 お休み
5 リバーサイド シネマ	6 福笑い ゲーム (手のリハビリ)	7 福笑い ゲーム (手のリハビリ)	8 輪投げゲーム (手のリハビリ)	9 輪投げゲーム (手のリハビリ)	10 輪投げゲーム (手のリハビリ)	11 お休み
初詣(護国神社)						
12 楽市楽座 (新年会)	13 成人の日 カーリング (足のリハビリ)	14 カーリング (足のリハビリ)	15 ジャンプで シュートゲーム (手のリハビリ)	16 ジャンプで シュートゲーム (手のリハビリ)	17 ジャンプで シュートゲーム (手のリハビリ)	18 お休み
	書道教室		フラワー アレンジメント			
19 エース イワサキ 買物ツアー	20 がんばるん ゲーム (手のリハビリ)	21 がんばるん ゲーム (手のリハビリ)	22 風船飛ばし ゲーム (手のリハビリ)	23 風船飛ばし ゲーム (手のリハビリ)	24 風船飛ばし ゲーム (手のリハビリ)	25 お休み
		歌声喫茶				
26 1月生まれ 合同誕生日会	27 引いて引いて ゲーム (手のリハビリ)	28 引いて引いて ゲーム (手のリハビリ)	29 椅子くぐり ゲーム (足のリハビリ)	30 椅子くぐり ゲーム (足のリハビリ)	31 椅子くぐり ゲーム (足のリハビリ)	