

### 初詣



### 新年会



令和2年の幕開けです!! 早速1月は初詣で護国神社へ行って来ました!!  
皆さんで1年の健康を祈念してきました(〇) 今年も笑顔で幕開け♡♡良い1年になりますように☆  
リバーサイド新年会ではおみくじを引いたり、カラオケをしたり大変盛り上がりしました(〇)!

### ♡今月のベストショット♡



### リハだより

#### タイムアップ&ゴーテストの目的

「体力測定」の項目の一つです。  
タイムアップ&ゴーテスト  
「単一動作」では「複数の動作」を評価する目的があります。立ち上がり・方向転換・腰かけるといった一連の動作能力を測定しています。

下肢筋力、立位でのバランス、歩行能力、転倒リスクなどの日常生活機能との関連性が高く、高齢者の生活全般の活動評価や身体機能評価などにも役立ちます。

- ・13.5秒以上で転倒する危険性があるといわれています。
- ・30秒以上になると移動に杖などの補装具を使用することや誰かに介助してもらわないと移動が困難な状態となってきます。

次回の体力測定も頑張らしましょう!!

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 リバーサイドシネマ
- 6日 書道教室
- 7日 歌声喫茶(ハーモニカ)
- 9日 はとバスツアー 新企画!
- 12日 フラワーアレンジメント
- 16日 2月生まれ合同誕生会
- 17日 バレンタインおやつ作り
- 23日 梅見物 ※雨天決行

日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 リバーサイドシネマ	3 段ボール玉入れゲーム(手のリハビリ)	4 段ボール玉入れゲーム(手のリハビリ)	5 引いて引いてゲーム(手のリハビリ)	6 引いて引いてゲーム(手のリハビリ) 書道教室	7 引いて引いてゲーム(手のリハビリ) 歌声喫茶	8 お休み
9	10 リバーサイドはとバスツアー	11 建国記念日	12 ゲートレク(手のリハビリ) フラワーアレンジメント	13 ゲートレク(手のリハビリ)	14 ゲートレク(手のリハビリ)	15 お休み
16 2月生まれ合同誕生会	17 ジャンプでシュートゲーム(手のリハビリ) バレンタインおやつ作り	18 ジャンプでシュートゲーム(手のリハビリ)	19 スリッパ飛ばしゲーム(足のリハビリ)	20 スリッパ飛ばしゲーム(足のリハビリ)	21 スリッパ飛ばしゲーム(足のリハビリ)	22 お休み
23 梅見物	24 天皇誕生日 輪投げゲーム(手のリハビリ)	25 輪投げゲーム(手のリハビリ)	26 お手玉グラグラゲーム(手のリハビリ)	27 お手玉グラグラゲーム(手のリハビリ)	28 お手玉グラグラゲーム(手のリハビリ)	29 お休み