



新企画! リサイタルショー(0)♪ りゅうじとゆうじのお笑い漫才や職員と利用者様とのカラオケデュエット♪ 大変盛り上がりました!! 4月もアンコールリサイタルショーがあるのでぜひ参加して下さい♡♡

### リバリンピック! 白組優勝



### リハだより

#### タイムアップ&ゴースト おすすめの運動紹介

TUGで測定時間が遅くなる原因として直線歩行～着座動作に問題があるとされています。歩行の安定性を高めるためにおすすめの運動を行きましょう。

- ①かかと上げ運動(下肢の蹴り出し強化)**  
手すり等に持ち、両足を肩幅に開きゆっくりとかかとを上げてつま先立ちになります。3秒間上げてゆっくりと下げます。15回×3セット行いましょう。
- ②足上げ運動(膝折れ予防)**  
椅子に座って膝を伸ばします。3～5秒保持してゆっくり下ろします。片足ずつ行い、左右10回を目標に取り組みましょう。
- ③下肢横上げ運動**  
手すり等をもち、左右に下肢を上げましょう。左右20回を目標に行いましょう。  
☆無理なく運動に取り組んでいきましょう!

詳しくは、理学療法士の岩根まで。

### 今月の目玉イベント

- 5日 シネマ
- 6日～8日 リバーサイド 花見
- 9日 書道教室
- 12日 アンコールリサイタルショー
- 14日 歌声喫茶
- 15日 フラワーアレンジメント
- 19日 4月生まれ合同誕生会
- 20日 おやつ作り
- 29日 リバーサイドはとバスツアー

	水	木	金	土			
1	2	3	4	お休み			
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)					
5	6	7	8	9	10	11	お休み
リバーサイドシネマ	キックボリングゲーム (足のリハビリ)	キックボリングゲーム (足のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)		
	リバーサイド 桜の花見			書道教室			
12	13	14	15	16	17	18	お休み
アンコールリサイタルショー	ジャンプでシュートゲーム (手のリハビリ)	ジャンプでシュートゲーム (手のリハビリ)	紙相撲ゲーム (手のリハビリ)	紙相撲ゲーム (手のリハビリ)	紙相撲ゲーム (手のリハビリ)		
		歌声喫茶	フラワーアレンジメント				
19	20	21	22	23	24	25	お休み
4月生まれ合同誕生会	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 (手のリハビリ)	ゲートレク (手のリハビリ)	ゲートレク (手のリハビリ)		
	おやつ作り						
29	30	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px;"> <h3>マスク着用をお願い</h3> <p>新型肺炎やインフルエンザの予防対策の為、ご自宅よりマスクの着用をお願い致します。マスク不足の為、ご協力お願い致します。</p> </div>					
リバーサイドはとバスツアー	気球上げゲーム (手のリハビリ)						