



暑さも厳しくなってきたこの頃、皆様お体ご自愛されていますか？今月はリバーサイドデイ夏祭りの様子をお届けします！マスク、フェイスシールドなど感染症対策を行いご利用者の皆様と夏を満喫しました（\*\_\*）射的や輪投げなどのゲームに、カラオケ大会決勝戦、美味しい食べ物の屋台で盛り上がり、なかよし会の皆様の踊りの披露もありました。9月も楽しい行事を企画しております！ご参加くださいね♪



### リハだより

#### ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経等が衰え、日常生活が困難になり寝たきりになることやそのリスクが高い状態のことをいいます。

「ロコモティブシンドローム予防」(栄養編)

1日3回の食事で炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5つをバランスよく摂取することが大切です。

(運動編)

バランス能力をつける片足立ちを左右20秒間を3セット行います。片手では不安定な方は両手でも大丈夫です。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。

### 今月の目玉イベント

3日	書道教室
6日	リバーシネマ
7日	みどりのお料理教室
13日	デイ敬老会
15日	歌声喫茶
20日	リバー観光ツアー
27日	9月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
		1 脳トレーニング (国語・算数)	2 脳トレーニング (国語・算数)	3 書道教室 脳トレーニング (社会・算数)	4 脳トレーニング (社会・算数)	5 お休み
6 リバーシネマ	7 みどりのお料理教室 脳トレーニング (国語・ナンプレ)	8 脳トレーニング (国語・ナンプレ)	9 脳トレーニング (算数・社会)	10 脳トレーニング (算数・社会)	11 脳トレーニング (算数・社会)	12 お休み
13 デイ敬老会	14 脳トレーニング (社会・算数)	15 歌声喫茶 脳トレーニング (社会・算数)	16 脳トレーニング (国語・音楽)	17 脳トレーニング (国語・音楽)	18 脳トレーニング (算数・音楽)	19 お休み
20 リバー観光ツアー	21 脳トレーニング (国語・ナンプレ)	22 脳トレーニング (国語・ナンプレ)	23 脳トレーニング (社会・算数)	24 脳トレーニング (社会・算数)	25 脳トレーニング (国語・算数)	26 お休み
27 9月合同誕生会	28 脳トレーニング (社会・算数)	29 脳トレーニング (社会・算数)	29 脳トレーニング (国語・ナンプレ)	30 脳トレーニング (国語・ナンプレ)	<b>コロナ感染対策について</b> ・ご利用時のマスク着用 ・手洗い・うがい・消毒 ご協力お願いします！	