



ブログで行事の様子を紹介をしています!!
詳細は下記URLからご覧ください!!
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>

10月 スポーツ大会



10月 草木染め



風も冷たくなり、だんだんと木々の葉も色づき始めましたね(〇)今月は10月の「スポーツ大会」と「草木染め」の様子をお届けします。秋のスポーツ大会では、紅白に分かれ得点を競いました(*〇*)その後、紅白で対決でしたが、結果は同点で終了しました。スポーツ大会で紅組が僅差で買っていた為、総合優勝は紅組となりました。白組の皆様、来年は頑張って優勝を狙いましょう!次回もたくさんの行事を計画しております。是非ご参加お待ちしております☆



今月のベストショット
みどりのお料理教室
(モンブラン)

リハだより

むくみについて

むくみの原因について

- ①血流の低下・・・同じ姿勢を長時間とることにより血流が低下し下肢が浮腫みます。
- ②塩分の摂りすぎ・・・体の塩分濃度を薄めようと、体内に水分を摂り込みやすくなります。

むくみの解消法

- ①体を動かす・・・膝の曲げ伸ばし、足首を回す等で凝り固まった筋肉や関節を動かすのがおすすめです。
- ②カリウム摂取・・・積極的にカリウム食品を取りましょう。血压や水分を調節してくれます。バナナやリンゴ、メロンなどに多く含まれています。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
リバーシネマ	脳トレーニング (国語・音楽)	脳トレーニング (国語・音楽)	焼き魚大会 脳トレーニング (国語・ナンプレ)	書道教室	脳トレーニング (国語・ナンプレ)	お休み
8	9	10	11	12	13	14
マッスル観光ツアー WITH ZAKO	みどりのお料理教室 脳トレーニング (数独・社会)	脳トレーニング (数独・社会)	脳トレーニング (国語・社会)	脳トレーニング (国語・社会)	脳トレーニング (国語・社会)	お休み
15	16	17	18	19	20	21
竜二と勇二のリサイタルショー	脳トレーニング (社会・算数)	歌声喫茶 脳トレーニング (社会・算数)	脳トレーニング (国語・音楽)	脳トレーニング (国語・音楽)	脳トレーニング (国語・音楽)	お休み
22	23	24	25	26	27	28
トモコのOLバスツアー	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	お休み
29	30	コロナ・インフルエンザ感染対策について ・ご利用時のマスク着用 ・手洗い・うがい・消毒 ・インフルエンザの予防接種が済んだ方は職員迄お知らせ下さい。				
11月合同誕生会	脳トレーニング (国語・社会)					

今月の目玉イベント

- 1日 リバーシネマ
- 4・5日 焼き魚大会
- 5日 書道教室
- 8日 マッスル観光ツアー WITH ZAKO
- 9日 みどりのお料理教室
- 15日 竜二と勇二のリサイタルショー
- 17日 歌声喫茶
- 22日 トモコのOLバスツアー
- 29日 11月合同誕生会

