

だご汁作り

11月 リサイタルショー



秋も終わりに近づき落葉が多くなってきました。今回のデイ通信はだご汁作りとリサイタルショーの様子をお届けします☆
野菜もだごもたっぷりの鍋が3つ分、皆様手際よく協力して頂きすぐにできあがりました!とーってもいい匂いで、味も最高なだご汁に全員で舌鼓を打ちました(*_*)リサイタルショーは職員の歌と、ご利用者様の歌で楽しみました♪12月も楽しい行事を準備しております!ご参加お待ちしております!



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 12月合同誕生会
- 15日 歌声喫茶
- 16日 フラワーアレンジメント
- 20日 クリスマス会
- 27日 餅つき&忘年会
- 29日 年末紅白歌合戦

リハだより

椅子への座り方について

椅子へ座る動作は日常生活の中の様々な場面で必要な動作です。座る動作で勢いよくドスンと座ると圧迫骨折の危険性が高くなります。また、着座不十分であった際には転倒リスクも考えられますので注意をお願いします。

*** 安定した座位姿勢のポイント**
→ 座骨で座ることを意識しましょう。
椅子に座って体を前後に揺らして、一番椅子に当たるところが座骨です。

正しい姿勢で座ると…
● 良い姿勢のメリット
冷え性・肩や首の凝り改善、呼吸が整う、精神面の安定
● 注意すること…悪い姿勢では円背を助長して股関節や膝、呼吸機能などに悪影響を与えます。背中と背もたれにクッション等を挟み込むと腰への負担が軽減されます。
詳しくは理学療法士の西道まで。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1日 脳トレーニング (言葉遊び・算数)

2日 脳トレーニング (国語・社会)

3日 書道教室

4日 脳トレーニング (国語・社会)

6日 リバーシネマ

7日 みどりのお料理教室

8日 脳トレーニング (国語・音楽)

9日 脳トレーニング (数独・社会)

10日 脳トレーニング (数独・社会)

11日 脳トレーニング (数独・社会)

13日 12月合同誕生会

14日 脳トレーニング (社会・算数)

15日 歌声喫茶

16日 フラワーアレンジメント

17日 脳トレーニング (国語・音楽)

18日 脳トレーニング (国語・音楽)

20日 クリスマス会

21日 脳トレーニング (言葉遊び・算数)

22日 脳トレーニング (言葉遊び・算数)

23日 脳トレーニング (国語・社会)

24日 脳トレーニング (国語・社会)

25日 脳トレーニング (国語・社会)

27日 餅つき & 忘年会

28日 脳トレーニング (数独・社会)

29日 脳トレーニング (数独・社会)

30日 脳トレーニング (音楽・算数)

31日 脳トレーニング (音楽・算数)

お休み

お休み

お休み

お休み

お休み

お休み

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
宜しくお願い致します!!