

### R3年 オンライン初詣

今年最初の運試し おみくじ!



参拝の様子

福笑

福笑

寒い毎日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?今回は**オンライン初詣**の様子をお届けします!  
今年は、コロナの影響で実際の参拝は出来ませんでしたが職員が神社の写真を使い、初詣の小道具を準備してお参りをしました☆鈴を鳴らし、リバー銀行のお賽銭を入れ皆さんとお祈りをしました。初詣の後は、福笑い大会で盛り上がりました(0)「もうちょっと上!」「まだ右に寄せて!」と皆様の声で可愛いおかめさんとひょっとこの顔が完成しました☆  
次回の行事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。

### 初級編 熊本弁クイズ



熊本弁クイズです。  
答えは何番?

Q1.「猫に、かかじられた」

- ① 猫にかじられた
- ② 猫にかみつかれた
- ③ 猫にじゃれつかれた
- ④ 猫にひっかかれた

答えは職員まで...

### リハだより

#### 肩こりに対するストレッチ

●肩こりの症状は?  
首すじや首の付け根から、肩または背中にかけて張った、こった、痛みがあるなどの症状をいいます。場合によっては頭痛や吐き気を伴うこともあります。

★肩こりの予防法は以下の通りです。

- ① 体を動かして血行を良くする
- ② 肩や首を冷やさない
- ③ 周りの環境を見直す

●肩こりに対するストレッチ

両手を合わせて上へ押し上げるように行う。このとき、後ろの方に押すようにすることで効果がより高くなります



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
	脳トレーニング (数独・社会)	節分だョ! みんなで鬼退治! 全集中 リバの呼吸 脳トレーニング (数独・社会)	脳トレーニング (国語・音楽)	書道教室 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
7	8	9	10	11	12	13
リバーシネマ	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 (音楽・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	お休み
14	15	16	17	18	19	20
お料理教室 バレンタイン 企画	脳トレーニング (国語・算数)	脳トレーニング (国語・算数)	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
21	22	23	24	25	26	27
マッスル 大学 栄養学 第2弾	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 (数独・社会)	脳トレーニング (数独・社会)	脳トレーニング (数独・社会)	お休み
28	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 手指消毒。 ・一時間おきの換気にご協力お願い致します。					

### 今月の目玉イベント

- 2日 恵方巻き作り
- 4日 書道教室
- 7日 リバーシネマ
- 14日 お料理教室
- 21日 マッスル大学
- 28日 2月生まれ合同誕生会

