



桜の花も咲き始め、暖かくなってきましたが花粉症は大丈夫でしょうか？今月は押し寿司づくりの様子をお届けいたします！
3月3日はひな祭りということで、ひし形の押し寿司を作りました(〇)破けないよう慎重に薄焼き卵を作り、錦糸卵に切ります！サクサクと山盛りの錦糸卵が出来あがり☆ご飯を型につめ、錦糸卵とサーモン、きめさやで飾りつけすると完成☆みなさんと綺麗な押し寿司が出来ていました(*v*)
今月も色々な行事を予定しています！みなさんぜひご参加くださいね！お待ちしております(〇)

上級編 熊本弁クイズ

熊本弁クイズです。
答えは何番？

Q1. 引出しのうっぱさまる。

- 引出しに何かうつつている
- 引出しに何かのっている
- 引出しに何かはさまっている
- 引出しに何か出ている

答えは職員まで

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう
～マシントレーニングについて～

★目的→筋力トレーニングによって筋力が向上し、筋肉量が増えることによって関節への負担が減り、腰痛や膝痛の軽減につながります。

- ローイング**
背中の筋肉を強化し、猫背(円背)を改善する。
→握力や上肢のひきつけ強化
- レッグプレス**
立ち上がる、座る、歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を強化する。→下肢全体の支持性強化
- レッグエクステンション**
階段の昇り降りがスムーズに行える。歩幅を広げることができ、歩行が安定する。
→膝周囲の筋力強化、膝折れ予防
- ヒップアブダクション**
歩くときや片足立ちをするときなどのふらつきを解消する。→下肢の支持性強化やバランス能力強化

詳しくは理学療法士の西迫まで。

今月の目玉イベント

1日	書道教室
4日	リバーシネマ
11日	みどりのお料理教室
18日	そうだ旅 どこかに行こう
25日	4月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
<p>コロナ・インフルエンザ感染対策について ※新型コロナ感染対策として、送迎の際にご本人・同居されているご家族様の体調について確認させて頂いております。皆様に安心してご利用頂くための感染対策としてご理解とご協力をお願い致します。</p>				1 書道教室 脳トレーニング (国語・算数)	2 脳トレーニング (国語・算数)	3 お休み
4 リバーシネマ	5 脳トレーニング (国語・社会)	6 脳トレーニング (国語・社会)	7 脳トレーニング (算数・間違い探し)	8 脳トレーニング (算数・間違い探し)	9 脳トレーニング (算数・間違い探し)	10 お休み
11 みどりのお料理教室	12 脳トレーニング (音楽・算数)	13 脳トレーニング (音楽・算数)	14 脳トレーニング (穴埋め・算数)	15 脳トレーニング (穴埋め・算数)	16 脳トレーニング (穴埋め・算数)	17 お休み
18 そうだ旅 どこか行こう。	19 脳トレーニング (国語・教独)	20 脳トレーニング (国語・教独)	21 脳トレーニング (教独・社会)	22 脳トレーニング (教独・社会)	23 脳トレーニング (教独・社会)	24 お休み
25 4月生まれ合同誕生会	26 脳トレーニング (国語・算数)	27 脳トレーニング (国語・算数)	28 脳トレーニング (言葉遊び・算数)	29 脳トレーニング (言葉遊び・算数)	30 脳トレーニング (言葉遊び・算数)	