



緑が美しい季節になり、気候としても過ごしやすい一番清々しい季節になりました。今月のデイ便りは4月の下旬に開催しましたお花見の様子をお届けします！
今回のお花見では桜の花の下でお花見弁当を召し上がっていただきました！コロナで外に出る機会が少ないですが、季節を感じていただく為にも職員が対策を万全にとり行いました。ご利用者の皆様もとても喜んでいただき大変楽しいお花見となりました♪(*^_^*)♪
5月も楽しいイベントを準備しております！皆様、ぜひご参加くださいね☆お待ちしております。

熊本弁クイズ

今までのクイズは「なあん簡単」と声が多数、正解も多数だった為これでどうだと探してきました！

Q1 ちんちろみゃア
さあ この意味は何番でしょうか？

- ① チンドン屋みたいにいるさい
- ② 慌てふためいている様子
- ③ 小さい・細かいことを言う
- ④ 着物などが背丈にたいないこと

答えは脳トレ時間に発表します。お楽しみに！

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

腰痛を予防するための運動

- ・腰痛は8割の人が人生に一度は経験すると言われています。しかし、驚くことにその85%は原因不明とされています。
- ・腰痛を予防するために、自宅で出来るストレッチを行うことが大切です。
- ・急性期の痛みは、まずは安静が必要です。発症後2～3週間は積極的な運動は控えましょう。

★仰向けで出来るストレッチ★

- ・両腕を広げて仰向けになり、両膝を持ち上げていきます。背中を丸めこむようにしましょう。

10秒間行い、これを繰り返して3回行いましょう。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。

今月の目玉イベント

- 2日 寿司ざんまい
- 6日 書道教室
- 9日 リバーシネマ
- 16日 みどりのお料理教室
- 23日 リバチャンネル
- 30日 5月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1
寿司ざんまい	脳トレーニング (算数・間違い探し)	脳トレーニング (算数・間違い探し)	脳トレーニング (国語・社会)	書道教室 脳トレーニング (国語・社会)	脳トレーニング (熊本弁クイズ)	お休み
9	10	11	12	13	14	8
リバーシネマ	脳トレーニング (漢字・言葉遊び)	脳トレーニング (漢字・言葉遊び)	脳トレーニング (教独・社会)	脳トレーニング (熊本弁クイズ)	脳トレーニング (教独・社会)	お休み
16	17	18	19	20	21	15
みどりのお料理教室	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 (熊本弁クイズ)	脳トレーニング (国語・算数)	脳トレーニング (国語・算数)	お休み
23	24	25	26	27	28	22
リバチャンネル	脳トレーニング (穴埋め・算数)	脳トレーニング (熊本弁クイズ)	脳トレーニング (穴埋め・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
30	31	<p>コロナ・インフルエンザ感染対策について ※新型コロナウイルス感染対策として、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>				29
5月生まれ合同誕生会	脳トレーニング (熊本弁クイズ)					お休み