



秋の味覚がお店に並び、風も涼しくなってきましたね！今回のデイ通信は9月にありましたマッスル大学の様子をお届けします(\*▽\*)  
 マッスル大学ではリバーサイドで使用している機械(マシン)の説明や、運動をするとどんないいことがあるの？自宅でタオルを使ってできる手軽な体操方法など、理学療法士と一緒に元気な体を維持する為に学びました！やる気のある方ばかりで、リバーサイドのみなさまは本当に元気いっぱいです(・▽・)「家でもしやすい体操がわかって良かった」「リハビリを頑張ります」などお声を頂きました☆10月も楽しい行事を予定しております！みなさま是非ご参加くださいね。

### 熊本弁クイズ 今月の熊本弁大使

前回の「おこぜ」毛虫など具体的な虫の名前が出てきて面白かったです。今回はご家族より教えていただいた肥後狂句からの出題です。

①すびくねえ 半袖の子は笑いよる

答えは脳トし時間に発表します。お楽しみに！

### ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

認知機能向上体操とは、「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を活性化させ認知機能の改善に効果があります。

効果

- ①脳の血流量を上げることができる  
長期・短期記憶のパフォーマンスを増大させます。
- ②前頭葉の活性化させる  
前頭葉に刺激を与え続けることが認知機能低下の予防に繋がります。

方法

簡単な計算やしりとりなどの認知課題やウォーキングなど、同時に行うことを日常生活の中に取り入れて慣れてきたら難易度を上げて行いましょう。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。

### 今月の目玉イベント

- 3日 リバーシネマ
- 7日 書道教室
- 10日 みどりのお料理教室
- 17日 リサイクルショー
- 24日 10月合同誕生会
- 31日 Showタイム

日	月	火	水	木	金	土
<p>新型コロナ感染対策について</p> <p>※新型コロナ感染対策として、ご本人・同居ご家族様の体調について確認させて頂いております、ご協力お願い致します。</p> <p>季節の変わり目は体調を崩しやすいので規則正しい生活を心掛けて下さい。</p>					1	2
					熊本弁クイズ	お休み
					輪投げ	
3	4	5	6	7	8	9
リバーシネマ	穴埋め・国語	穴埋め・国語	漢字・社会	書道教室	漢字・社会	お休み
	輪投げ	輪投げ	ボーリング	ボーリング	ボーリング	
10	11	12	13	14	15	16
みどりのお料理教室	間違い探し・国語	間違い探し・国語	熊本弁クイズ	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	お休み
	カーリング	カーリング	ペタンク	ペタンク	ペタンク	
17	18	19	20	21	22	23
リサイクルショー	社会・国語	熊本弁クイズ	算数・国語	算数・国語	算数・国語	お休み
	ボーリング	ボーリング	輪投げ	輪投げ	輪投げ	
24	25	26	27	28	29	30
10月合同誕生会	熊本弁クイズ	社会・国語	しりとり・算数	しりとり・算数	しりとり・算数	お休み
31						
Showタイム	ゲートレク	ゲートレク	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	