



焼き魚大会

早いもので今年も締めくくりの時節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか? 今回のデイ通信は二日間にわたって行われました「**焼き魚大会**」をお届けいたします!
炭から火をおこし、脂ののったサンマを香ばしく焼き上げていきます。とてもいい匂いが漂い食欲が刺激されました! 昼食はみなさまとてもキレイに中骨を残しサンマを堪能されていました(*∇*)
本年度もリバーサイド熊本をご利用いただき誠にありがとうございました。来る年のみなさまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

熊本弁クイズ

熊本弁は全国かわいい方言ランキングの上位にあるそうです。嬉しいですね!
今回は職員からの出題となりました。

- ① ひとぎにいったぼってん のさうらんだった。
- ② 「多い」とか「非常に」を意味する熊本弁が多いそうです。例えばあぼかん、うんと など他にもたくさんあります。考えてみましょう!
答えは脳トレ時間に…。次号は大徳を任命します。(0)

今月の目玉イベント

- 2日 書道教室
- 5日 リバーシネマ
- 12日 みどりのお料理教室
- 19日 餅つき&忘年会
- 22日 クリスマス会
- 26日 12月合同誕生会

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう
安全な椅子への座り方

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**
→**股骨**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**股骨**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。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



日	月	火	水	木	金	土	
ご意見箱のおしらせ リバーサイド熊本ではご意見箱の設置を行っています。玄関ソファ付近にご覧いただけますので、ご意見、ご要望がございましたらお気軽に投稿ください。		ご意見箱		1	2	3	4
いいとこ・国語		書道教室		熊本弁クイズ		お休み	
玉入れゲーム		玉入れゲーム		玉入れゲーム			
5	6	7	8	9	10		11
リバーシネマ	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	穴埋め・国語	熊本弁クイズ	穴埋め・国語	お休み	
	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート		
12	13	14	15	16	17	18	
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	漢字・社会	漢字・社会	お休み	
	ボーリング	ボーリング	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク		
19	20	21	22	23	24	25	
餅つき&忘年会	算数・国語	熊本弁クイズ	クリスマス会	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	お休み	
	輪投げ	輪投げ		スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし		
26	27	28	29	30	31	お休み	
12月生まれ合同誕生会	熊本弁クイズ	いいとこ・算数	国語・算数	国語・算数	国語・算数		
	ゲートレク	ゲートレク	カーリング	カーリング	カーリング		

