

# てんすい倶楽部

通所リハビリテーションだより

介護老人保健施設 てんすい倶楽部 ☎0968-71-5600



## 11月のテーマ・・・「インフルエンザ対策」

今年も、インフルエンザの時期が近付いてまいりました。感染力が強く、また、咳やくしゃみなどで広く感染します。こまめな手洗いうがいを徹底することはもちろん、かかりつけの病院での**予防接種**を強くお勧めいたします。

今年も残す所あと2か月、体調を崩されることのないよう、気を付けましょう。



！リハスタッフより！

### 「足の引きつった時の対処法」について

＜こむら返り＞



足の指をつかみ足裏を上にもり返す

＜からす曲り＞



足の指を下に反らすように伸ばす

引きつった筋肉をゆっくりと伸ばすことで徐々に痛みが和らいできます。日頃からの**運動**や**柔軟体操**、**水分補給**、**足を冷やさない**ことが**予防**に繋がります。

## 運動会の様子



## 筒渡しゲームの様子



## 11月の行事予定

今月の花・・・**菊** 花言葉・・・**清浄・高潔・真の愛**

| 日              | 月                        | 火                      | 水                      | 木                   | 金                          | 土                                |
|----------------|--------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 27             | 28                       | 29                     | 30                     | 31                  | 1                          | 2                                |
| 創作活動<br>筒渡しゲーム | 創作活動<br>プリティシュガー<br>交流会  | 3                      | 4                      | 5                   | 6                          | 7                                |
| 文化の日<br>お休み    | 振替休日<br>創作活動<br>キャップホッケー | 創作活動<br>ご利益ゲーム         | 創作活動<br>輪投げ            | 創作活動<br>書道<br>カラオケ  | 8<br>創作活動<br>折り紙手芸<br>頭の体操 | 9<br>創作活動<br>焼き魚 焼き芋<br>ラケットシュート |
| 10             | 11                       | 12                     | 13                     | 14                  | 15                         | 16                               |
| お休み            | 創作活動<br>ご利益ゲーム           | 創作活動<br>俳句             | 創作活動<br>ボーリング          | 創作活動<br>筒渡しゲーム      | 創作活動<br>人物当てゲーム            | 創作活動<br>輪投げ                      |
| 17             | 18                       | 19                     | 20                     | 21                  | 22                         | 23                               |
| お休み            | 創作活動<br>筒渡しゲーム           | 創作活動<br>絵手紙<br>人物当てゲーム | 創作活動<br>ラケットシュート       | 創作活動<br>書道<br>頭の体操  | 22<br>創作活動<br>折り紙<br>手芸    | 23 勤労感謝の日<br>創作活動<br>ボーリング       |
| 24             | 25                       | 26                     | 27                     | 28                  | 29                         | 30                               |
| お休み            | 創作活動<br>カラオケ             | 創作活動<br>ラケットシュート       | 創作活動<br>劉福君二胡教室<br>交流会 | 28<br>創作活動<br>洋風牛け花 | 29<br>創作活動<br>輪投げ          | 30<br>創作活動<br>筒渡しゲーム             |

●利用当日の欠席について・・・午前8時頃の電話連絡にてお願いいたします。 ☎0968-71-5600