



# てんすい倶楽部

通所リハビリテーション便り



5月に入って日差しもますます強くなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。5月3日からはゴールデンウィークが待っています。ご家族の方とお出かけするのもちょうど良い時季ですね。ここで注意したいのが外出時の服装です。強い日差しで体温調節が難しくなりますので、衣服の調整をしながら体調管理に努めましょう。また熱中症対策として、水分補給とタオルや帽子を持っての外出が好ましいです。温度差で風邪などひかれないよう注意して、今月も元気にいきましょう。

## 平成26年 5月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	28	29 唱和の日	30	1 カラオケ	2 蹴っ飛ばし カーリング	3 憲法記念日	4 みどりの日 お休み
第二週	5 子どもの日	6 振替え休日	7 カラオケ	8 蹴っ飛ばし カーリング	9 ホッケー	10 シュート	11 手折紙 芸 ペタンク お休み
第三週	12 頭の体操	13 ペタンク	14 蹴っ飛ばし カーリング	15 書道	16 蹴っ飛ばし カーリング	17 カラオケ	18 お休み
第四週	19 蹴っ飛ばし カーリング	20 生洋 け花風	21 絵手紙	22 書道	23 手折紙 芸	24 シュート	25 お休み
第五週	26 シュート	27 俳句	28 交流会 (日本舞踊)	29 生洋 け花風	30 レクダンス	31 頭の体操	1 お休み

四コマ漫画  
♡ 母の日 ♡  
作:職員 甲斐友彰



バスハイクの様子

桜を見に行きました

～リハ科より～  
 今月は「運動について」です!!  
**<運動の効果>**  
 筋力・骨密度低下の予防、心肺機能低下の防止、動脈硬化の抑制、認知症の予防など...さまざまな効果があります!  
**<注意点>**  
 ●運動は正しい方法で  
 正しい姿勢やリズムで行う事が大切。無理な運動はケガや痛みの原因となります。  
 ●運動のきつさ  
 「楽である」から「ややきつい」と感じる範囲が良いとされています。  
 ●継続する事が大事  
 2日に1回のペースを目標として運動を継続していきましょう。  
 運動を始める時期は何歳からでも大丈夫です!!  
 分からない点などはお気軽にリハ課までお声掛け下さい!(^▽^)/

●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致します。 ☎0968-71-5600  
<http://www.kumamotokousei.jp>