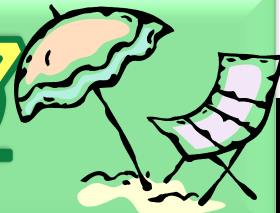




てんすい倶楽部

通所リハビリテーション便り



平成26年 8月 活動予定表

暦の上では秋となる8月ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？
 さて、一年の中で最も気温の高くなる8月ですが、長期休暇に地域の行事など外出する機会も多くなりがちです。
 長時間日光の下で活動していると、体のだるさや疲れ、酷いときには水分不足による頭痛や吐き気などの影響を及ぼします。
 外出時には帽子や汗を拭くためのタオル、水分補給用の水筒などを持参し、次の日に疲れを残さないよう、
しっかりと睡眠をとるようにしてください。
 今月も様々なレクリエーションやカルチャー活動を予定しております。
 厳しい陽射しが続く今日この頃ですが、夏の暑さに負けず、元気に夏を乗り越えましょう！



四コマ漫画

「その正体は？」の巻
 作：職員 甲斐友彰



今月のベストショット



「こんなに高く積みました！」

「目指せ天井」
 つみつまタワーレク



書道教室

～リハ課より～ 熱中症について

室内にいても熱中症になる事が多く、注意が必要になる季節
 今回は熱中症の予防法についてのクイズです!!
 【問1】こまめな水分補給が大事になりますが、どの飲み物が特に良いでしょうか？
 ①水 ②麦茶 ③ビール
 【問2】栄養バランスとしてどのような栄養素が大事でしょうか？
 ①カリウム…ほうれん草・ひじき・バナナなど
 ②ビタミンB1…豚肉・海苔など
 ③クエン酸…梅干し・レモン・オレンジなど
 答えや分からない点は気軽にリハスタッフに尋ねてください☆



	月	火	水	木	金	土	日
第一週	28 お休み	29 お休み	30 お休み	31 お休み	1 新聞紙棒 ホッケー	2 絵手紙	3 お休み
第二週	4 タワレク つみつま	5 カラオケ	6 蹴っ飛ばし ボーリング	7 書道	8 レクダンス	9 スイカ割り	10 お休み
第三週	11 新聞紙棒 ホッケー	12 洋風生け花	13 テーブル ゴルフ	14 キャップ ホッケー	15 輪投げ	16 蹴っ飛ばし ボーリング	17 お休み
第四週	18 カラオケ	19 絵手紙	20 キャップ ホッケー	21 書道	22 折り紙手芸	23 俳句	24 お休み
第五週	25 ペタンク	26 頭の体操	27 交流会	28 カラオケ おやつ作り	29 テーブル ゴルフ	30 ラケット シュート	31 お休み

●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>