



「行ってきま〜す！」

今年も綺麗に咲きました。

### 滑石まで桜の見物に行きました！

風薫る5月、新緑の美しい季節がやってまいりました。  
通所では、3月30日から4月4日までの6日間にわたり桜の花見が開催されました。今年滑石の桜並木を車でゆっくりと進み、満開の桜を見物しました。  
晴れた空に桜の木が並んださまは正に圧巻。窓を開けて春の風と暖かさを感じながらのお花見をご利用の皆様も楽しんでいただけたようです！



### 通所・職員紹介



4月1日より赴任してきました隈部健一と申します。皆様が元気に過ごせますよう尽力して参りますので、宜しくお願いいたします。

・大正琴交流会  
5月13日(水)  
13日水の大正琴演奏会は通所ホールにて開催予定です。  
綺麗で儼かな琴の音色を是非楽しんで下さい。

今月のイベント！

### 健康だより

極端に暑かったり寒かったりとかと忙しい4月でしたが、皆様体調は崩されなかったでしょうか。  
本格的な春はここから！といったところですが、意外と病気が多いのが春の特徴です。激しい気温の変化の他にも、強い春の光は疲労感や倦怠感を引き起こします。また、一年で一番風の強い時期も春だと言われています。「暖かくなって運動がしやすくなったから…」と張り切りすぎると上手く体がついていかずにダウンしてしまうかもしれません。運動の前にもストレッチを軽く入れるなどして、ゆっくりと春の気候に慣れていきましょう。

### リハだより

リハビリとは…？

てんすい倶楽部では理学療法士6名と作業療法士1名がリハビリを担当しています。  
リハビリというと、運動したり痛みを和らげたりといった内容が思い浮かぶのではないのでしょうか？  
もちろんそれらも大事な事ですが、トイレが一人でいけるようになったり、お風呂に入れるようになったりと、生活の中で出来ない事を練習して、少しでも出来る事を増やしていけるように繋げていきたいと考えています。  
不安や疑問に思っている事があれば、いつでもお気軽にご相談下さい。

月	火	水	木	金	土	日
 さつき <b>臯月</b> 陰暦5月の異名。 早苗月(さなえつき)の略称といわれている。				1	2	3 憲法記念日
				お手玉シュート	カルチャー活動 [絵手紙]	お休み
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
コロコロピンポン	蹴飛ばしボーリング	頭の体操	カルチャー活動 [書道]	カルチャー活動 [折り紙手芸]	カラオケ	お休み
11	12	13	14	15	16	17
頭の体操	カルチャー活動 [レクダンス]	交流会 [大正琴演奏会]	カルチャー活動 [洋風生け花]	カラオケ	投げ縄ゲーム	お休み
18	19	20	21	22	23	24
カラオケ	カルチャー活動 [絵手紙]	カルチャー活動 [俳句教室]	カルチャー活動 [書道]	カルチャー活動 [折り紙手芸]	ゆらゆら玉入れ	お休み
25	26	27	28	29	30	31
新聞紙レク [お宝発掘]	ゆらゆら玉入れ	お手玉シュート	都道府県名ビンゴ	コロコロピンポン	蹴飛ばしボーリング	お休み

**通所からのお知らせ**  
4月1日から、てんすい倶楽部に熱帯魚がやってきました。大きい水槽に色とりどりの可愛い熱帯魚が毎日元気に、時にはのんびりと泳いでいます。正面玄関に入って右方向に水槽がありますので、是非一度見に来てください！

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！  
てんすい倶楽部：<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>  
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>

