



「さあ、頑張りましょう!!!」

はつらつ体操でからだいきいき!

残暑の厳しい9月がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
てんすい倶楽部通所は8月より、毎週水曜日に健康運動実践指導員による健康体操を行っています。運動中にも一緒に掛け声をあげていただきながら、皆様元気に体を動かされています！
1時20分より実施しておりますので、ぜひ参加してみてくださいね！

今月のイベント!

- ・ 開設記念式典
9月1日(火)
- ・ 敬老会
9月9日~11日

9月1日はてんすい倶楽部の開設記念日となっております。昼食時には踊りの舞台も用意しております。また9日~11日の3日間で通所の敬老会も開催される予定です。その他カルチャー活動や交流会もございますので楽しみにお越し下さい!

8月より、職員の新制服を新調いたしました。これを機にまた新たな気持ちで励んでまいりますので、これからもよろしくお願い致します!

「制服が新しくなりました!」



新しい制服の紹介

リハビリ

便秘について

便秘とはご存じのとおり、便が出ない状態を言います。通常は、便は食べてから1~2日で排泄されます。健康な時は1日に1回は出すのが理想的です。主な原因は、水分不足・運動不足・栄養と食物繊維不足・腸内リズムの乱れ・その他神経などの原因があります。便秘の対処法として、水分を摂取・食物繊維の食品を食べる・お肉を食べる・適度な運動・同じ時間帯にトイレに行くなどがあります。

問題：便秘と言われる状態は何時間?

1:48時間 2:72時間 3:96時間

答えは、リハスタッフまでお気軽にどうぞ!



月	火	水	木	金	土	日
	1 開設記念日	2 健康体操	3 カルチャー活動【書道】	4 お手玉シュート	5 カルチャー活動【絵手紙】	6 合同敬老会
7 カラオケ	8 頭の体操	敬老会			12 キャップホッケー	13 お休み
14 カルチャー活動【俳句教室】	15 交流会【玉水小学校】	16 健康体操	17 カルチャー活動【書道】	18 カルチャー活動【折り紙手芸】	19 新聞紙レク	20 お休み
21 頭の体操	22 カラオケ	23 健康体操	24 カルチャー活動【洋風生け花】	25 カルチャー活動【絵手紙】	26 交流会【どんぐりころころの会】	27 お休み
28 カルチャー活動【レクダンス】	29 お宝落とし	30 健康体操	31 ビンゴゲーム	ながつき 長月 旧暦9月、または新暦の9月の別名 夏が終わりを迎え、夜が長くなることからこの名前がついたと言われる		

通所からのお知らせ

9月になり、いよいよ秋を迎えます。中秋の名月や、虫の鳴き声が聞こえ始める時期でもあり、また、てんすい倶楽部でも敬老会や開設記念などのイベントが目白押しです! お彼岸を迎えるとまた寒くなりますが、気温差で体調を崩すことのないように気を付けて過ごされてくださいね☺

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/>

