



お盆は通所で夏祭り!

まだまだ厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか？暑さに負けず、今月もがんばりましょう！！今回は8月のお盆に開催された通所・ミニ夏祭りの写真を掲載いたしました！夏祭りにちなんだレクリエーションやおやつ、職員の余興などもあり、利用者みなさんと一緒に大変盛り上がりを見せた夏祭りでした！

・てんすい倶楽部 敬老会

9月3日(日)

今月の第一日曜日には、てんすい倶楽部の敬老会が開催される予定です。別日で、通所の敬老会も5~7日の3日間開催される予定ですので是非おいで下さい！



今回は、7月に内容をリニューアルした通所健康体操の様子を紹介します。手足を解す準備運動を終えたら、歌に合わせての体操を頑張っています。現在は都はるみさんの『好きになった人』に合わせて体を動かしています。利用者の皆様にもなじみ深い歌で大変好評です！



8月
通所・ミニ夏祭り



リハだより

タオルギャザーについて

タオルギャザーとは？
タオルを足の指で引き寄せる運動です。

方法
※イスに座って行います！
1. タオルを床に敷き、その上に足を置きます。
2. 足の指を大きく広げ、曲げます。タオルを足の指で掴み手前に引くような感じです。

足の指を鍛える事は、バランス能力を改善します。立った状態で動作をしたり、歩く時のふらつきや転倒の予防に繋がります。

月	火	水	木	金	土	日
ながつき 長月 旧暦9月の名称 秋に差し掛かる『夜長月(よながつき)』という言葉が略したものとする説が有力				1 開設記念日	2 カルチャー活動 【絵手紙】	3 てんすい倶楽部 敬老会
4 腕のリハビリ	5 手のイラスト	6	7	8 カルチャー活動 【折り紙手芸】	9 足のイラスト	10 お休み
通所敬老会						
11 腕のリハビリ	12 手のイラスト	13 健康体操	14 カルチャー活動 【書道】	15 シナプソロジー	16 腕のリハビリ	17 お休み
18 敬老の日	19 足のイラスト	20 健康体操	21 カルチャー活動 【洋風生け花】	22 カルチャー活動 【折り紙手芸】	23 手のイラスト	24 お休み
25 シナプソロジー	26 腕のリハビリ	27 健康体操	28 カルチャー活動 【書道】	29 腕のリハビリ	30 足のイラスト	

暑さ寒さも彼岸まで...という言葉がありますが、今年も例年通り暑さの厳しい日が続いております。水分は引き続きこまめにとるようにしましょう！また、就寝時にも要注意！寝ている時の脱水を防ぐために、トイレに行く手間はありますができる限り入眠前に水分をコップ一杯飲むとよいでしょう。

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/>

