



## 元気をもらった交流会

外もめっきり寒くなりましたね。皆さん体調を崩されたりはしていませんか？ 今回の写真は、そんな寒さを吹き飛ばすほどに元気一杯な玉水小学校の皆さんとの交流会の様子を紹介いたします☆  
自分たちの学校での活動の紹介のほか、歌を歌ったり一緒に手遊びをしたり・・・楽しい時間を一緒に過ごしました！！玉水小学校の皆さん、是非また来てくださいね！



## 十月 玉水小学校交流会

## 歯科衛生士の紹介

現在通所では、利用者様一人ひとりにあつた歯磨きの仕方や、自宅で出来る歯のケア方法の指導を実施しています。今回はこの場を借りて、皆さんにてんすい倶楽部の歯科衛生士を紹介いたします！



はじめまして！！  
歯科衛生士の飯田沙也佳といたします！  
口腔体操や口腔ケアを通して皆様のお口の健康づくりをサポートさせていただきます。  
これからどうぞよろしくお願いいたします！

## リハビリ

### 認知機能向上体操について

認知機能向上体操とは？  
「体の運動」と「頭の体操」を同時に行うことで、**脳を活性化**させる運動です。認知症の予防や軽度認知症の改善が見込めるとの報告が上がっています。

- 効果
- ① 脳の血流量を増やす事が出来る  
脳の血流量が少なくなると、脳の機能も低下していきます。
  - ② 前頭葉が活性化される  
前頭葉は脳の前方部分であり、脳の司令塔のような場所です。

方法  
立てる方は立って、難しい方は椅子に座って行いましょう。  
足踏みをしながら1から20まで数を数えます。5の倍数で手をたたきます。簡単に感じてきたら、3の倍数、4の倍数などでチャレンジしてみてください！

## 平成29年11月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 健康体操	2 腕のリハビリ	3 文化の日 指のリハビリ	4 カルチャー活動【絵手紙】	5 お休み
6 足のリハビリ	7 腕のリハビリ	8 健康体操	9 カルチャー活動【書道】	10 カルチャー活動【折り紙手芸】	11 指のリハビリ	12 お休み
13 カルチャー活動【俳句】	14 腕のリハビリ	15 カルチャー活動【洋風生け花】	16 足のリハビリ	17 シナプソロジー	18 腕のリハビリ	19 お休み
20	21	22	23 勤労感謝の日	24 折り紙手芸	25	26 お休み
<b>体力測定</b>						
27 足のリハビリ	28 シナプソロジー	29 健康体操	30 カルチャー活動【書道】	<b>霜月</b> <small>しもつき</small> 陰暦の11月にあたる。 霜降り月（しもふりつき）の略称で 霜月になったと云われる。		
今年も残すところあと2か月！季節が過ぎるのは早いものですね！インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症のピークも近づいております。帰った後の手洗いうがいの徹底はもちろん、免疫力をつける事も重要です。入浴や運動で体温を上げたり、一日一回『笑う』だけでも免疫力UPに繋がります！				利用日当日の欠席につきましては、 <b>午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。</b> 日々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！ <b>てんすい倶楽部：</b> <a href="http://www.kumamotokousei.jp/tensui/">http://www.kumamotokousei.jp/tensui/</a> ブログURL： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/blog/">http://www.kumamotokousei.jp/blog/</a>		

