



今年も一年ありがとうございました！

今年もいよいよ大詰め・・・12月です！
今年最後の写真コーナーは『1年間の思い出・2017年度版』です！春～冬まで、撮影した写真からイチ押しを選抜しました！（全部載せられなかったのが本当に惜しい…）
2017年も色々な事がありました。皆さんにとってはどんな1年間でしたか？
あと1カ月…皆さん最終日まで、元気にてんすい倶楽部にお越しくださいね♪



今年1年を振り返って...

今月のイベント

- 通所忘年会
12月26日（火）・27日（水）
- 通所餅つき
12月28日（木）
今年最後の催し物となります！
振替も受け付けておりますので是非お越しください！

年末・年始の営業予定について

- 12月31日（日）休業
 - 1月1日（月）休業
 - 1月2日（火）～ 営業開始
- 年末年始は12月31日・1月1日の二日間が休業日となります。営業開始は1月2日からとなりますので、お間違いの無いようご注意ください。

浮腫（ふしゅ・むくみ）について

むくみとは？
体内の組織など血管の外に、余分な水分が溜まった状態
<むくみの原因>
①『長時間同じ姿勢をとる(座ったまま・立ったまま)』
②『運動不足等による新陳代謝の低下』③『塩分過多』
④『冷え、血行不良』 ⑤『ホルモンの影響』
<足のむくみの解消法>



<足枕を使用して解消>



リハだより

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|-------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|------------------|
| 師走 <small>しわす</small> 陰暦の十二月を指す言葉。 『年が果てる』という意味の『年果つ』という言葉が変化したとする説がある。 | | | | 1 腕のリハビリ | 2 カルチャー活動 【絵手紙】 | 3 お休み |
| 4 足のリハビリ | 5 カルチャー活動 【洋風生け花】 | 6 健康体操 | 7 指のリハビリ | 8 カルチャー活動 【折り紙手芸】 | 9 足のリハビリ | 10 お休み |
| 11 カルチャー活動 【俳句】 | 12 シナプソロジー | 13 健康体操 | 14 カルチャー活動 【書道】 | 15 足のリハビリ | 16 腕のリハビリ | 17 お休み |
| 18 腕のリハビリ | 19 腕のリハビリ | 20 健康体操 | 21 カルチャー活動 【書道】 | 22 カルチャー活動 【折り紙手芸】 | 23 天皇誕生日 | 24 お休み |
| 25 指のリハビリ | 26 **通所忘年会** | 27 | 28 餅つき大会 | 29 腕のリハビリ | 30 カラオケ大会 | 31 大晦日 お休み |

年末年始は大掃除や新年会など何かと忙しいもので、疲労がたまる原因にもなりがち。外の冷気も相俟って体調不良になる事もあります。手洗いうがいはもちろんの事、なるべく決まった時間に食事を摂ったり、冷えの予防をするなど体調管理にも気を付けてよい年を迎えてくださいね！！

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/>

