



## 明けましておめでとうございます！

皆様、新年明けましておめでとうございます！  
 去年は皆様にとってどのような一年だったでしょうか？  
 本年も皆様に元気に笑顔で過ごしていただけるよう職員一同精一杯励んでまいります！  
 さて、今回紹介する写真は12月に開催された書道教室の様子です。  
 一年を締めくくる作品にするため、いつも以上に気合が入っていたようです！！  
 2018年も気合を入れて運動にリハビリに頑張っていきましょうね♪



### ・初詣

1月6日・1月9日～1月12日

1年の始まりを飾るのはやっぱり初詣！  
 今年は伊倉南八幡宮へお参りに行く予定です！  
 外出行事となりますので暖かい恰好でお越しいただきますようお願い致します！！  
 (天候・参加人数などによって日程が変更となる可能性があります。)



通所では、毎月誕生月の方へ『誕生日お祝い御膳』を提供しています！

握り寿司や天ぷらの盛り合わせ、ステーキなど利用者の皆様も好きなメニューをリクエストされており、大変好評です！

### 「椅子への座り方について」

良い姿勢で座ることが出来れば、立ち姿も綺麗になります。

#### 《正しい姿勢での座り方》

両手を座面におき、手の上に座ります。このときにゴリゴリと手にお尻の骨が当たったらそれが坐骨です。坐骨を感じたら手を外し、坐骨が座面に当たるようにして座りましょう。背もたれから拳1個分離して、背中が丸まらないよう注意して下さい。

#### ●良い姿勢のメリット

- ・冷え性の改善
- ・肩や首の凝り改善
- ・呼吸が整う
- ・精神面の安定 など

#### ●悪い姿勢のデメリット

- ・肩や首が凝る(重い頭を支える為)
- ・呼吸が浅くなる→脳に酸素が回らない→マイナス思考
- ・腰に負担がかかる(内臓を支えようとする為)
- ・便秘になる など

## 平成29年1月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 元旦	2	3	4	5	6	7
お休み	新春カラオケ大会	謹賀新年健康体操	腕のリハビリ	足のリハビリ	初詣	お休み
8 成人の日	9	10	11	12	13	14
指のリハビリ			◆初詣◇		カルチャー活動【絵手紙】	お休み
15	16	17	18	19	20	21
指のリハビリ	足のリハビリ	健康体操	カルチャー活動【書道】	カルチャー活動【折り紙手芸】	シナプソロジー	お休み
22	23	24	25	26	27	28
カルチャー活動【俳句】	腕のリハビリ	健康体操	カルチャー活動【書道】	カルチャー活動【折り紙手芸】	足のリハビリ	お休み
29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;">   <b>てんすい倶楽部</b>            玉名市天水町部田見1214-15         </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">睦月</p> <p>陰暦で1月を指す。 由来は諸説あり、新年を迎え、現在は親族一同集って宴をする「睦び月(むつびつき)」が転じた物とされる説</p> </div> </div>			

1月～3月は様々な感染症が猛威を振るう時期です！乾燥した空気の中では咳やくしゃみの飛沫が飛散しやすく、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどが空気中に蔓延しています。手洗いうがいのほか、外出時には必ずマスク着用を！特に遠方からの帰省も多い3が日はしっかりと注意しておきましょう♪

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/>



**てんすい倶楽部**

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

FAX : 0968-71-5601