



### いきいき交流会に向けて！

早いもので今年も3月に入りました。まだまだ寒い日は続くかと思われませんが、だんだんと日中の気温は温かさを感じる様になりましたね。通所も3月11日に開催されるいきいき交流会に向けてカルチャー活動の展示用作品制作にサポートがかかっています！書道に折り紙手芸に絵手紙などなど…今年も素敵な作品に仕上がったので、皆様もぜひお越しくださいね♪

### 2月カルチャー活動



### 今月のイベント

・いきいき交流会

3月11日(日)

・桜の花見

3月29日(木)～31日(土)

※桜の花見の日程は開花の状況、天候などによって若干前後する可能性があります。ご了承下さい。

### リハだより

#### 肩こりに対するストレッチ

肩こりは「不良姿勢・目の疲れ・肩周りの筋力低下・肩甲帯の可動域低下・ストレス・血行不良」など多くの原因があります。

特に「運動不足」が大きな原因となります。

肩こりを解消するための3つのポイント

①不良姿勢(猫背) ②筋力低下 ③柔軟性低下

#### ストレッチ

①肩をグーッと上にすばめて力を入れる。力を入れたところから一気に力を抜きます。これを2・3回行います。

②グーッと背伸びをして手をなるべく上に伸ばすように力を入れます。両腕を耳の後ろにつけるように力を入めると同時に肩甲帯の外側を伸ばします。(肩が痛い場合は無理がないように)

③両肘を後下方に寄せていき、左右の肩甲帯を近づけるように力を入れる。2・3回ほど繰り返します。

肩甲骨の周囲や背中がスッキリした感じがあればOK!



2月より、新しいカルチャー活動『トールペイント』が開催されています！板や陶器など様々な物に絵を描く創作活動で、利用者様からも好評です☆3月も6日に予定されていますので、是非一度見学されてみてください♪

月	火	水	木	金	土	日
<p>弥生 <small>やよい</small></p> <p>元は『弥生(いやおい)』と呼ばれていた。弥(いや)とは『いよいよ』の意で、生(おい)は『生茂る』の意味を持つ。</p>			1 腕のリハビリ	2 指のリハビリ	3 カルチャー活動【絵手紙】	4 お休み
5 足のリハビリ	6 カルチャー活動【トールペイント】	7 健康体操	8 カルチャー活動【書道】	9 シナプソロジー	10 カルチャー活動【洋風生け花】	11 いきいき交流会
12 指のリハビリ	13 腕のリハビリ	14 健康体操	15 足のリハビリ	16 腕のリハビリ	17 指のリハビリ	18 お休み
19 足のリハビリ	20 シナプソロジー	21 健康体操	22 カルチャー活動【書道】	23 腕のリハビリ	24 足のリハビリ	25 お休み
26 腕のリハビリ	27 足のリハビリ	28 健康体操	桜の花見			31

春が近づいてきて、晴れた日も多くなって3月です。ぽかぽか陽気は嬉しいものですが、同時に空気が乾燥しやすい時期にもなっています。空気が乾燥すると喉や鼻を痛めるだけでなく、感染症などにもかかりやすくなるので注意！加湿器が自宅にない方は、濡れタオルを部屋に吊るすだけでも効果的です！

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/>

