



## 昔懐かし、紙芝居ボランティア!

最近ようやく朝夕も少し暖かくなってまいりました。早いもので今年もまた新年度に入ります。さて、新年度1発目に紹介する写真は、ボランティアの紙芝居の様子です。どこか懐かしさを感じる絵に、先生の迫真の演技も相まって利用者の皆様も引き込まれるようでした♪  
1か月に1度開催される予定ですので、是非1度ご覧ください♪

## 3月 紙芝居



## 今月のイベント

### ・いきいき交流会

4月15日(日) 14:00~15:30

3月の開催を変更し、4月15日にいきいき交流会が開催されます。

カルチャー活動で制作された作品の展示やステージなどの催しを用意しておりますので、ぜひお越しください!

※施設からの送迎はありませんので、必ずご家族の方とご来所ください。

## 職員紹介



今年度も  
よろしくお願ひします。

## リハだより

### 「指を使った頭の体操」

指さきを動かす体操は、脳の活性化や認知症の予防だけでなく、運動機能を高める効果が期待できると考えられます。椅子に座って安全に体操ができるのがその魅力の1つです。

### ☆指体操

#### 初級 「指折り体操」

親指から順番に小指まで数を数えながら1本ずつ指を曲げる体操です。

#### 【指体操の手順】

1. 親指からスタートします
  2. 指を曲げる際に、数を数えます
  3. 小指まで行ったら続けて反対の手を行います
- ※他の指が曲がらないように注意しましょう。  
特に「中指」と「薬指」は曲げにくいのでゆっくりと意識して取り組んでいきましょう。

指体操を行ったあとは手や手首が疲れてしまう方も多くいらっしゃいます。指体操の後は必ずクールダウンとして手首の柔軟体操も行なうようにしましょう。

## 平成30年4月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
 <span style="font-size: 2em; color: red;">卯月</span> 						1
<small>卯の花の月から卯月と言われる事が多いが一年の循環の始まりでもある初(う)の字から初月(うづき)と呼ぶ説もある。</small>						
2	3	4	5	6	7	8
指のリハビリ	腕のリハビリ	健康体操	カルチャー活動 【書道】	シナプソロジー	カルチャー活動 【絵手紙】	お休み
9	10	11	12	13	14	15
腕のリハビリ	足のリハビリ	健康体操	カルチャー活動 【紙芝居】	カルチャー活動 【洋風生け花】	腕のリハビリ	いきいき交流会
16	17	18	19	20	21	22
足のリハビリ	腕のリハビリ	健康体操	カルチャー活動 【書道】	腕のリハビリ	指のリハビリ	お休み
23	24	25	26	27	28	29
腕のリハビリ	足のリハビリ	健康体操	シナプソロジー	足のリハビリ	腕のリハビリ	お休み
30	31					
腕のリハビリ	指のリハビリ					
<p>そろそろ衣替えの時期!とは言え中々コートが手放せなくて...といった方もいらっしゃるかと思います。まずは薄手のコートやひざ掛けなどを用意し、徐々に身体を慣らしていきましょう!また、花粉症が流行るこの時期は外に洗濯物を干す時も注意!花粉の情報などチェックしておきましょう。</p> <p style="color: red;">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!</p> <p>てんすい倶楽部: http://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL: http://www.kumamotokousei.jp/blog/</p>						

