



夏祭りにむけて!

今回は7月に開催されるてんすい倶楽部夏祭りの展示物の制作風景を紹介します!
今年の利用者の皆様に協力していただき、手のひらを使って大きな太陽を描いてもらいました!! 時に繊細に、時に大胆に手を動かしていただき、見事な作品が完成しました! 当日は正面玄関に展示されますので是非見に来られてくださいね♪



今月のイベント

てんすい倶楽部 夏祭り

7月 8日 (日)

14:00~16:30

今年も夏祭りの時期がやってきました!
例年同様日曜日の開催となりますので日付の間違いが無いようご注意ください。屋台やステージなど様々な催しを用意しておりますので是非おいで下さい!



玉水小学校よりひまわりの苗を頂きました! その数なんと150本!! まだまだ小さな葉っぱですが通所・入所・グループホーム合同で大きく育てていく予定です! 職員とご利用者で協力して頑張ります!!



リハだより

座位で出来る下肢の運動

- ① 膝のばし
 - ・左右交互に膝の屈伸運動を行います。膝を伸ばした状態で5秒止めましょう。
 - ※太ももがキュッと硬くなるのを感じましょう。
- ② つま先上げ、踵上げ
 - ・両足同時につま先上げ、踵上げを行います。上げたらしっかり止めましょう。
 - ※つま先上げは足を膝よりやや前方に、踵上げは足を膝よりやや後方におくと効果的です。
- ③ もも上げ(座っての足踏み)
 - ・背すじを伸ばして椅子に腰かけ、片足ずつ太ももを上げて足踏みをします。
 - ・手は椅子の淵を握るか、足踏みに合わせて手を振りましょう。
 - ※姿勢が崩れないように注意しましょう。

運動の時のポイント

- ・強さは「少しきつい」と感じる程度。
- ・息を止めないようにしましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--|--------------|----------------|-------------|--|--------------|------------|-----|
| 旧暦7月の名称 七夕の短冊に字を書き、書道の上達を祈る 『文披月(ふみひらきづき)』が語源とされる。 | | | | | | 1 | お休み |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| シナプソロジー | 足のリハビリ | 健康体操 | 腕のリハビリ | 指のリハビリ | カルチャー活動【絵手紙】 | てんすい倶楽部夏祭り | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 腕のリハビリ | カルチャー活動【紙芝居】 | 健康体操 | カルチャー活動【書道】 | 足のリハビリ | 指のリハビリ | お休み | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 海の日 | 腕のリハビリ | 健康体操 | シナプソロジー | 指のリハビリ | 腕のリハビリ | お休み | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 腕のリハビリ | 腕のリハビリ | カルチャー活動【洋風生け花】 | カルチャー活動【書道】 | 腕のリハビリ | 足のリハビリ | お休み | |
| 30 | 31 | | | | | | |
| 腕のリハビリ | 足のリハビリ | | | | | | |
| 梅雨が明けると一気に暑くなってきますね。そして気温が上がると多くなっていくのがご存じ『熱中症』です。外出後の自宅は特に注意! 帰宅後は窓を開け、5分程空気を入れ替えたらなるべく早めにエアコンをつけておきましょう。冷たいお茶や水などを飲むのも効果的です♪ | | | | 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