



### ミニ夏祭りを開催しました！

今回紹介する写真は8月に開催された通所ミニ夏祭りの様子です！射的・金魚すくいの夏祭り仕様のレクリエーションや、職員による歌や踊りといった余興などなど…利用者の皆様も大変盛り上がり、7月に開催されたてんすい倶楽部夏祭りに負けない楽しい催しとなりました☆暑さもそろそろ形を潜める頃ですが油断せず、体調に注意して今月もがんばりましょうね♪



### リハだより

#### タオルギャザーについて

タオルギャザーとは？

タオルを足の指で引き寄せる運動です。

#### 方法

※イスに座って行います！

1. タオルを床に敷き、その上に足を置きます。



2. 足の指を大きく広げ、曲げます。

タオルを足の指で掴み手前に引き寄せます。

足の指を鍛える事は、バランス能力を改善します。立った状態で動作をしたり、歩く時のふらつきや転倒の予防に繋がります。



### 今月のイベント

#### ◎通所・敬老会

9月 18日～9月 21日

9月といえば敬老の日！ということで今年も通所敬老会が開催されます！賀寿者の方の表彰や職員によるちょっとした余興もありますので是非おいでください☆  
また、施設全体の敬老会は9月2日に開催されます。そちらもお楽しみに☆



通所のミニ夏祭りが終わった後の一枚☆今年も入所やGHなどから職員さんが歌いに駆けつけてくれました！！職員にとっても素敵な夏の思い出になりました★

月	火	水	木	金	土	日	
ながつき <b>長月</b> 「夜が長い月」「雨が長い月」など様々な説がある。秋の夜長を鳴く虫達の声もそろそろ聞こえてくる頃です。					1 絵手紙 体力測定	2 敬老会	
3 腕のリハビリ	4 足のリハビリ	5 健康体操	6 足のリハビリ	7 腕のリハビリ	8 指のリハビリ	9 お休み	
10 足のリハビリ	11 シナプソロジー	12 健康体操	13 カルチャー活動【書道】	14 指のリハビリ	15 腕のリハビリ	16 お休み	
17 敬老の日	18	19	20	21	22 足のリハビリ	23 秋分の日 お休み	
指のリハビリ	<b>通所 敬老会</b>					足のリハビリ	お休み
24 振替休日 シナプソロジー	25 腕のリハビリ	26 健康体操	27 カルチャー活動【洋風生け花】	28 足のリハビリ	29 腕のリハビリ	30 お休み	
<p>盆を過ぎ9月に入りますが、まだ涼しくなるには少し時間がかかりそうです。引き続き熱中症対策をしっかり行いましょう！特に気温がだんだん下がり始める頃は要注意！活動しやすくなったからといって急な激しい運動は筋肉痛なども引き起こします。徐々に体を慣らしていきましょう</p>					<p>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： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/tensui/">http://www.kumamotokousei.jp/tensui/</a> ブログURL：<a href="http://www.kumamotokousei.jp/blog/">http://www.kumamotokousei.jp/blog/</a></p>		

