



今年も1年ありがとうございました！

今年も早いもので、もう年の瀬となりました！平成30年度も色々なイベントがありました！今年1年間の活動の様子を写真にて紹介致します。（イベント等々で沢山の写真がありました、全部紹介できなくて残念です）平成30年は皆さんにとってどんな1年間でしたか？今年もあと1ヶ月。最終日まで元気にてんすい倶楽部へお越し下さいね！



今月のイベント

- ◎餅つき
12月25日（火）
- ◎忘年会
12月18日（火）～20日（木）
お楽しみに！

リハだより

浮腫（ふしゅ・むくみ）とは
体内の組織など血管の外に、余分な水分が溜まった状態
<むくみの原因>
①『長時間同じ姿勢をとる（座ったまま・立ったまま）』
②『運動不足等による新陳代謝の低下』 ③『塩分過多』
④『冷え、血行不良』 ⑤『ホルモンの影響』
<足のむくみの解消法>



<足枕を使用して解消>



歯みがきでインフルエンザ予防

口の中には500～700種類の細菌が存在し、その内20%の菌はインフルエンザウイルスを増やし発症しやすくします。歯みがきを念入りに行うことで菌が減り、インフルエンザになる確立が10分の1まで減ると言われています。

インフルエンザ予防には



平成30年12月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
師走 <small>旧暦12月の名称 お坊さん(師)がお経をあげるために 走り回る様子を表している</small>					1 カルチャー活動 【絵手紙】	2 お休み
3 指のリハビリ	4 腕のリハビリ	5 健康体操	6 カルチャー活動 【書道】	7 カルチャー活動 【洋風生け花】	8 シナプソロジー	9 お休み
10 腕のリハビリ	11 足のリハビリ	12 健康体操	13 カルチャー活動 【書道】	14 腕のリハビリ	15 腕のリハビリ	16 お休み
17 足のリハビリ	忘年会			21 シナプソロジー	22 指のリハビリ	23 天皇誕生日 お休み
24 振替休日 足のリハビリ	25 餅つき	26 健康体操	27 腕のリハビリ	28 カルチャー活動 【紙芝居】	29 足のリハビリ	30 お休み
31 大晦日 カラオケ大会						

年末年始の営業日に関して
今年12月31日まで営業を行います。
年明けの営業は1月1日の休業日を挟んで、
1月2日から通常通り開始する予定です。
お間違いの無いようご注意ください。

利用日当日の欠席につきましては、
前日までに電話連絡をお願いいたします。
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/>

