

デイ通信

平成31年1月活動予定

明けましておめでとうございます！

新年明けましておめでとうございます！
今年も皆様の元気なお姿を、スタッフ一同お待ちしております。さて、今回紹介する写真は、2018年のカルチャー活動の集大成となる作品・ご利用者様の自慢の作品・取り組まれている様子を集めてみました♪



リハだより

「椅子への座り方について」

椅子へ座る動作(着座動作)は、日常生活の中で食事、排泄、更衣、整容、作業活動など様々な場面で必要な動作です。

<正しい座り方>

正しく座るには、身体の3つのポイントを意識する事が重要です。

- 1) 耳の穴(耳垂)
- 2) 肩の中央(肩峰)
- 3) 大腿の付け根(大転子)

この3つのポイントが一直線にあることが良い姿勢の条件です。

そのためには骨盤を起こし、**背中を真っ直ぐ伸ばす**ことが大切です。

- | | |
|------------|-------------|
| ○良い姿勢のメリット | ○悪い姿勢のデメリット |
| ・冷え症の改善 | ・肩や首が凝る |
| ・呼吸が整う | ・呼吸が浅くなる |
| ・精神面の安定 | ・腰に負担がかかる |

今月のイベント

◎初詣

1月7日(月)～1月12日(土)

初詣とは、新年を迎えてから初めて神社や寺院などに参拝する行事です。

今年は伊倉八幡宮へお参りに行く予定です。(天候・参加人数などによって日程が変更となる可能性があります。)



月	火	水	木	金	土	日
	1 お正月 お休み	2 新春カラオケ大会	3 謹賀新年書初め	4 腕のリハビリ	5 シナプソロジー	6 お休み
7	8	9	10	11	12 絵手紙	13 お休み
初詣						
14 成人の日 指のリハビリ	15 足のリハビリ	16 健康体操	17 カルチャー活動【書道】	18 シナプソロジー	19 指のリハビリ	20 お休み
21 足のリハビリ	22 腕のリハビリ	23 健康体操	24 カルチャー活動【書道】	25 足のリハビリ	26 指のリハビリ	27 お休み
28 腕のリハビリ	29 足のリハビリ	30 健康体操	31 指のリハビリ	睦月 親類一同集まって仲睦まじく過ごす月		
ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は主に冬季(11月～3月)に多発がしやすいので、特に外出後や帰省も多い三が日はしっかりと注意をしましょう！				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/		