



# デイ通信

## ☆規則正しい生活を心がけましょう！！

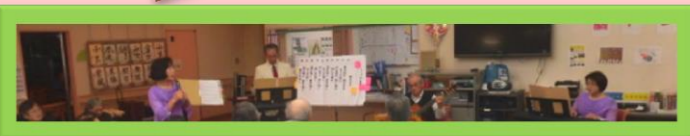
新年度となり何かを始めるには良い時期ですね。もう一度生活習慣を見直し、十分な睡眠・早起き・朝ごはん！で生活リズムを整え、リハビリ頑張りましょう！！右の写真は3月のひな祭りにお内裏様とお雛様のフォトボードで記念撮影したものです。皆さんの笑顔と気恥ずかしそうな表情が微笑ましかったです♪外出行事では桜の花見に行ってきました！！今後も、皆さんと季節の行事を楽しみたいと思います。



## リハだより

### 花しょうぶコンサート楽しみました！！

花しょうぶのメンバーに女性2名の増員、初の開催となりました♪「歌って健康で長生きしましょう」と、全体での合唱や個人&メンバーとのコラボがありました。今後も開催を楽しみにしてください！！



### 「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31年4月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 腕のリハビリ	2 カラオケ	3 健康体操	4 指のリハビリ	5 指のリハビリ	6 カルチャー活動 【絵手紙】	7 お休み
8 足のリハビリ	9 指のリハビリ	10 カルチャー活動 【洋風生け花】	11 カルチャー活動 【書道】	12 腕のリハビリ	13 腕のリハビリ	14 お休み
15 腕のリハビリ	16 足のリハビリ	17 健康体操	18 腕のリハビリ	19 指のリハビリ	20 足のリハビリ	21 お休み
22 シナプソロジー	23 腕のリハビリ	24 健康体操	25 カルチャー活動 【書道】	26 足のリハビリ	27 指のリハビリ	28 お休み
29 GWカラオケ	30 GWカラオケ		うづき <b>卯月</b> 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。			

**\*お願いです！！**：暖かい季節となり、衣服で体温調整をされる機会が増えています。脱いだ衣服が誰の物かわかりにくい時があるため、持参の品や衣服には名前の記入をお願い致します。

**\*お休みの際の連絡に関して**  
欠席につきましては、利用日前日までに電話連絡をお願いいたします。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/>

