



# デイ通信

## マハロ・ハワイアンズ交流会紹介！！

「梅雨明けが待ち遠しい」と空を見上げたくなる、今日この頃ですが、蒸し暑さとジメジメに負けず、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、マハロ・ハワイアンズ交流会の開催がありました！！華やかな衣装・滑らかな動きに釘付けとなり、前のめりの姿勢で見入っていました♪



## リハだより

## 今月のイベント！

てんすい倶楽部・夏祭り

7月28日(日) 14:00~16:30

今月は、てんすい倶楽部の夏祭りが開催される予定です。例年通り日曜日の開催となりますので、日程の間違いの無いようご注意ください。楽しい催しを用意してるので、是非お越しくださいね☆



### ☆カルチャー活動：絵手紙紹介

季節の花や野菜などを題材として、はがきサイズの用紙に、絵を描き・色を塗り・言葉を添える。皆様が渡したい・届けたい方を想われ、心のこもった作品が出来ています♪

### バランス能力UPのためのおすすめ運動

- ①「片足立ち」
  - ・転倒しないように何かに掴まって行います。
  - ・床につかない程度に片足を上げます。
  - ・左右20秒ずつ。1日三回行いましょう。
- ②「スクワット」
  1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
  2. 膝がつま先より前に出ないように注意し、お尻を後ろに引くように体を沈めます。

くれぐれも転倒に気を付けて安全に行っていきましょう！詳しくは作業療法士 福島まで

## 令和元年7月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 足のリハビリ	2 指のリハビリ	3 健康体操	4 足のリハビリ	5 指のリハビリ	6 シナプソロジー	7 お休み
8 足のリハビリ	9 カルチャー活動【洋風生け花】	10 健康体操	11 カルチャー活動【書道】	12 腕のリハビリ	13 指のリハビリ	14 お休み
15 海の日 カラオケ	16 足のリハビリ	17 健康体操	18 シナプソロジー	19 腕のリハビリ	20 腕のリハビリ	21 お休み
22 腕のリハビリ	23 カラオケ	24 健康体操	25 カルチャー活動【書道】	26 指のリハビリ	27 花しょうぶコンサート	28 夏祭り
29 指のリハビリ	30 カルチャー活動 気力アップ体操	31 健康体操	ふみづき <b>文月</b> 旧暦の7月にあたる「文披月(ふみひらきづき)」という言葉が転じたものとされる。			

これから夏真っ盛りといった気候になってきます！夏に気をつけるべき事と言えば、何といっても『熱中症』です。水分をこまめに摂るのはもちろん、室内の温度にも注意しましょう！日が当たらなくても高温多湿・無風の環境は熱中症の危険性が高くなります。温度計などを用いて暑さを正しく計る事が重要です

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/>

