



デイ通信

明けましておめでとうございます！！

皆様におかれましては、新たなる年をお迎えるの事とお慶び申し上げます。
2020年は東京オリンピックの年！！
世間の波に乗って、てんすい倶楽部の職員と共に、リハビリや脳トレに取り組み若々しく楽しんで過ごしていきましょう～♪



通所ご利用者様の作品紹介



今月のイベント

初詣

1/7(火)～11(土)・13(月)

今年はい倉南八幡宮へお参りに行く予定です！
外出行事となりますので暖かい恰好でお越しいただきますようお願い致します！！
(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。年が明けてから初めて神社や寺院などに参拝する行事。一年の感謝を捧げたり、新年の無事と平安を祈願致します！！)



今年もどうぞよろしくお願い致します



今年も♪
リハビリ
頑張るぞ！
エイエイ
オ～オウ～

リハだより

握力向上のためのお勧めの運動



①グーパー運動

肩の高さで両手を前に伸ばします。
5秒かけて手のひらを開いていき、5秒かけて手を閉じていきます。30回を目安に行います。

②雑巾絞り

雑巾(タオル)の両端を持ち、雑巾の水を絞るように手首を捻る運動です。

③洗濯バサミ開き

洗濯バサミを指で挟む運動です。親指と人差し指、親指と中指、親指と薬指という様に指を代えながら行っていきましょう。

ご不明な点があれば理学療法士 中村まで

令和2年1月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 元旦	2	3	4	5
		お休み	お休み	新春カラオケ大会	新春カラオケ大会	お休み
6	7	8	9	10	11	12
足のリハビリ			◆初詣◆	【絵手紙】		お休み
13 振替休日	14	15	16	17	18	19
初詣	カルチャー活動【洋風生け花】	健康体操	足のリハビリ	足のリハビリ	指のリハビリ	お休み
20	21	22	23	24	25	26
腕のリハビリ	足のリハビリ	健康体操	シナプソロジー	腕のリハビリ	足のリハビリ	お休み
27	28	29	30	31	むつき 睦月	
指のリハビリ	気力アップ体操	健康体操	腕のリハビリ	指のリハビリ	陰暦で1月を指す。新年を迎え、現在は親族一同集って宴をする睦月が転じた物とされる説がある。	
1月～3月は様々な感染症が猛威を振るう時期です！乾燥した空気の中では咳やくしゃみの飛沫が飛散しやすく、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどが空気中に蔓延しています。手洗いうがいのほか、外出時には必ずマスク着用を！特に遠方からの帰省も多い3が日はしっかりと注意しておきましょう♪				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： http://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL： http://www.kumamotokousei.jp/blog/		



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

FAX : 0968-71-5601