

デイ通信

利用者様と職員で カルチャー活動を楽しんでいます♪

3月よりカルチャー活動は、講師の教えを活かして、自主訓練や作品作りに取り組んでいます。書道は、講師からのお手本を基に練習。集中力・視覚的認知力を高める効果があります。洋風生け花も、講師よりアドバイス指示を受けた職員が対応。季節の花に触れて完成した達成感を得る事が出来ます！



手作りマスク
できました♪



リハだより

4機種マシンの効果

- ①ローイング
肩甲骨周りや背筋を強化する事で猫背(円背)を改善する。
- ②レッグプレス
足全体の筋肉を強化する。立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く、走るなど、日常生活で欠かせない動作の改善に繋がる。
- ③レッグエクステンション
太ももの前側・内側の筋肉を強化する。階段の昇り降りがスムーズに行えるようになる。膝を伸ばす力がつくので歩幅を広げ、歩行の安定に繋がる。
- ④ヒップアブダクション
お尻の横の筋肉を鍛えて、骨盤の安定性を高める。歩くときや片足立ちをするときなどのふらつきを解消する。

鍛える部位を意識して運動を行う事がポイントです!!

ご不明な点があれば理学療法士 中村まで



先月の取り組み

新型コロナウイルス感染予防対策で、マスク不足の不安を解消するため、利用者様と職員で「手作りマスク作り」に挑戦しました！！

材料： コーヒーフィルター (3~4人用)
ソフトゴム (巾7mm)
木工用ボンド

- 作り方：
- ① コーヒーフィルターの粉を入れる所をボンドで塗りふさぐ。
 - ② ふさいだ部分同士(1cm幅)を、ボンドで塗り張り付ける。
 - ③ ②を裏返す(ボンド付着部を内側にする)両サイドに、ソフトゴムをボンドで付ける。

*ボンド使用(外れ防止で多めが好ましい)一晩乾かす。

令和2年4月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	
		お花見	早春カラオケ	早春カラオケ	お休み	
6	7	8	9	10	11	12
指のリハビリ	腕のリハビリ	カラオケ	【書道】	足のリハビリ	シナプソロジー	お休み
13	14	15	16	17	18	19
腕のリハビリ	カラオケ	健康体操	【洋風生け花】	指のリハビリ	足のリハビリ	お休み
20	21	22	23	24	25	26
カラオケ	足のリハビリ	健康体操	【書道】	腕のリハビリ	指のリハビリ	お休み
27	28	29	30	<h1>卯月</h1> <p>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。</p>		
足のリハビリ	指のリハビリ	腕のリハビリ	カラオケ			

新型コロナウイルス感染予防対策
外出時のマスク着用や、20秒以上かけた丁寧な手洗いなど予防対策の徹底に心がけましょう。

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/>