



デイ通信

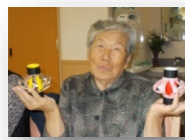
SGエクササイズ あ〜うまか体操!

今回は7月より開始した「SGエクササイズ あ〜うまか体操」の様子をご紹介します。
今回は食事に関する体操で、食事時の姿勢や座位のバランスの改善が効果として見込まれます。皆さま、新しい体操ということで真剣に体操に取り組まれておられました。
今後も新しい内容の体操を実施する予定になっているので、楽しみにされておいて下さい。



創作活動紹介

通所ホールにて、ミニ提灯の創作活動を行っています。
材料はトイレットペーパーの芯と折り紙を使用しており、今後も定期的に創作活動を行っていく予定です。



リハだより

タオルギャザー訓練について

足の裏には見えないセンサーがあり、このセンサーの働きによりバランスを崩さずに動くことができます。

【方法】

1. 椅子や台、車椅子に浅く座る。
2. 床に広げたタオルの端に足を乗せる。
3. 踵を支点にして、床に広げたタオルを足指全体でたぐり寄せる。
4. 1セット20回の3セットを目標に行う。



【注意点】

- ・足の裏からの刺激が重要となるため裸足で行う。
- ・タオルをたぐり寄せる際は踵を浮かせない。
- ・膝を曲げてタオルを手繰り寄せない。

不明な事があればリハビリ職員古閑丸まで

今月のイベント

体力測定

8月17日(月)から8月22日(土)の6日間、体力測定を実施いたします。当日は動きやすい服装と履きなれた靴でおこしてください。
日頃の成果を出していただくため、体調管理につとめて下さい。



令和2年8月活動予定

月	火	水	木	金	土	日	
						1 足のリハビリ	2 お休み
3 ホワイトボードレク	4 足のリハビリ	5 音楽DEヤング	6 カラオケ	7 腕のリハビリ	8 指のリハビリ	9 お休み	
10 腕のリハビリ	11 指のリハビリ	12 シナプソロジー	13 仮装カラオケ大会 (特別ゲスト来設)	14 お盆用フラワーアレンジメント (花器プレゼント)	15 人気No1メニュー&オヤツの日	16 お休み	
17	18	19	20	21	22	23 お休み	
体力測定							
24 カラオケ	25 音楽DEヤング	26 健康体操	27 カルチャー活動【書道】	28 足のリハビリ	29 腕のリハビリ	30 お休み	
31 足のリハビリ	<p>まだまだ厳しい暑さが続いています*熱中症はもちろんの事、あまりの暑さに夏バテの症状が出る事もあります！水分不足や熱中症が主な原因と言われていますが、意外に多いのが栄養不足。3食、偏りのないよう食べるのが大切です！しっかりと食べて暑さを乗り切りましょう！</p> <p>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/</p>						

