

初・リモート初詣 健康祈願

今年は、初のリモート初詣を開催！！
玉名にいて、熊本市内の護国神社・加藤神社・健軍神社を参拝することができました。以前出向いたことのある方は、懐かしそうな表情や言葉が聞かれていました。家内安全・無病息災を祈り、リハビリへの熱意も新たにされていたようですね！！スタッフ一同、応援させていただきます。



初・リモート初詣開催！

今月のご案内！

『お風呂の日』

2月26日（金）

年末（31日）と年始（4日）に、限定で名湯の湯（登別）を実施しました！！

名湯の湯で、心身共に癒されて、県外に出向いた気分になったり、以前訪れたことを思い出して頂く、きっかけ作りをお手伝い致します！！

『映画の日』



2月5日（金）

第二弾 「男はつらいよ」
内容は、ご期待ください♪



お楽しみに～

リハだより

肩こりに対するストレッチ

肩こりは「不良姿勢・目の疲れ・肩の筋力低下・肩甲帯の可動域低下・ストレス・血行不良」など多くの原因があります。特に「運動不足」が大きな原因となります。

肩こりを解消するためのストレッチ

- ①肩すくめ運動：鎖骨に手を当て、肩が鼻につくようにすくめます。(10回)
- ②胸張り運動：鎖骨に手を当てた状態で胸を張ります。(10回) ※仰け反らないように注意
- ③首・肩ストレッチ：片方の手で椅子の座面を握り、握った方と反対方向へ頭を側屈します。(20秒程度)※痛みが出ない程度

肩甲骨の周囲や背中がスッキリした感じがあればOK！

不明な点があれば松崎まで

令和3年2月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 指のリハビリ	2 節分豆まき	3 足のリハビリ	4 カルチャー活動【書道】	5 映画の日 寅さん	6 ホワイトボードレク	7 お休み
8	9	10	11	12	13	14 お休み
体力測定						
15 創作活動	16 音楽DEヤング	17 創作活動	18 カルチャー活動【書道】	19 創作活動	20 創作活動	21 お休み
22 ホワイトボードレク	23 腕のリハビリ	24 カルチャー活動【洋風生け花】	25 腕のリハビリ	26 お風呂の日	27 音楽DEヤング	28 お休み

きさらぎ

如月

陰暦で2月を指す。

気温がグンと下がる2月に衣類を更に重ねて着る意味の『着更着（きさらぎ）』という言葉が転じたとされる。



お願いです！！今一度、持ち物に名前を記入されているか確認と実施をお願い致します。
*落したり、置き忘れても、手元に戻る手段となります。新型コロナウイルス感染予防に「3密→密閉・密集・密接」をお忘れなく！

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/>