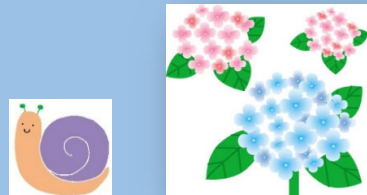


# デイ通信

## こいのぼり完成！ 創作活動ご紹介！

今年は例年にくらべ、いつもより早い梅雨入りとなりました。蒸し暑さもあ  
り、過ごしにくい時期となりました。  
さて今回はレクリエーションの時間におこなっている創作活動の様子と4月に作成した「こいのぼり」の完成作品の紹介をします。こいのぼりのうろこの部分は兜の折り紙でできており、作成中は真剣な様子で創作をされていました。毎月創作活動を予定していますのでご利用時はぜひ参加されてみませんか。



## お知らせ

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まる頃になりました。役所からワクチン接種についての案内の通知が届くかと思えます。通知は失くさないように保管をお願いします。ワクチン接種の予約日程が決まりましたら、通所職員にお知らせをお願いします。

## リハだより

### イスで出来る下肢の運動

#### ① 膝のばし

- ・左右交互に膝の屈伸運動を行います。膝を伸ばした状態で10秒止めましょう。  
※足首に重りをつけるとより効果があります。

#### ② つま先上げ、踵上げ

- ・つま先上げ、踵上げを行います。上げたらしっかり止めましょう。  
※つま先上げは足を膝よりやや前方に、踵上げは足を膝よりやや後方におくと効果的です。

#### ③ もも上げ（座っての足踏み）

- ・背すじを伸ばして椅子に腰かけ、足踏みをします。  
※両足を一緒に持ち上げると腹筋のトレーニングにもなります。

#### 運動の時のポイント

- ・体調がすぐれない時、運動中に足に痛みがある時は、無理をせず休んだり、痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ・息を止めないようにしましょう。（数を声に出して数えると良いでしょう）

何か不明な点がありましたら、理学療法士松崎まで



## 令和3年6月活動予定

月	火	水	木	金	土	日	
1 ☔	2 👉 腕のリハビリ	3 📄 シナプソロジー	4 🎵 カルチャー活動【書道】	5 🎵 音楽DEヤング	6 📄 ホワイトボードレク	7 🛀 お休み	
8 📺 レトロシネマ	9 👉 Let's創作	10 📄 Let's創作	11 📄 カルチャー活動【書道】	12 👉 Let's創作	13 👉 Let's創作	14 🛀 お休み	
15 👉 Let's創作	16 👉 Let's創作	17 👉 Let's創作	18 📄 カルチャー活動【洋風生け花】	19 🛀 てんすい癒しの湯	20 🛀 お休み	21 👉 Let's創作	
22 👉 Let's創作	23 🎵 音楽DEヤング	24 🌸 花しょうぶ祭り(リモート)	25 👉 Let's創作	26 👉 Let's創作	27 🛀 お休み	28 👉 Let's創作	
29 👉 Let's創作	30 👉 Let's創作	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">花しょうぶ祭り(リモート)</div>				<div style="text-align: center;"> <p>みなづき</p> <h1>水無月</h1> <p>水無月の無は『の』という文字が転じたもので水の月という意味をもつ。</p> </div>	
梅雨に入るとどうしても雨模様が多くなってきます。このシーズンにはカビなどにご注意！押し入れに仕舞い込んでいた扇機などは使用する前に羽の部分にホコリやカビが付いてないか確認しましょう！また、晴れた日には家の出入り口や窓を開けて空気の流れ替えなどを行うのも効果的ですよ♪			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： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/tensui/">http://www.kumamotokousei.jp/tensui/</a> ブログURL： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/blog/">http://www.kumamotokousei.jp/blog/</a>				