



# デイ通信

令和3年9月活動予定

## 夏祭り「夜市」開催！！

今年の夏祭りのテーマ「夜市～ひとときの涼しさを～」にちなんで、夜市ながらの夏祭りとなりました。8月11日に開催された様子をご紹介します。夜市でのたこ焼きなど食べながら、ご利用者同士の会話がはずまれました。後半では「大抽選会」があり、景品が当たったご利用者からは笑顔が見られていました。また来年の夏祭りを楽しみにしてください。



## 今月のイベント

### 開設記念日

開催日 9/1(水)  
会場 通所ホール  
時間 11:45～ ミニコンサート

### 敬老会

テーマ  
「一笑一若(いっしょういちじゃく)」  
～最高の笑顔で明るい未来へ～  
開催日 9/7(火)～9/9(木)  
会場 通所ホール  
時間 13:30～ 表彰式  
14:00～ 出し物

開催日が利用日でない方で振り替えを希望の方は職員へご相談ください



## リハだより



### ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは、日本語で『運動器症候群』といいます。  
骨、関節、筋肉など体を支え、動かす役割をする器官(運動器)が衰えることで、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またそのリスクが高い状態のことをいいます。  
**運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」**  
①**バランス能力をつける「片脚立ち」**  
・片手(または両手)で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。  
・姿勢は真っすぐに保つようにしましょう。  
②**下肢筋力をつける「スクワット」**  
・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。  
・膝がつま先よりも前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

何か不明な点があれば理学療法士 松崎まで。

月	火	水	木	金	土	日
	1 開設記念日	2 カルチャー活動【書道】	3 レトロシネマ	4 レトロシネマ	5 お休み	6 お休み
7 シナプソロジー	8 敬老会	9 敬老会	10 ホワイトボードレク	11 Let's創作	12 お休み	13 お休み
14 てんすい癒しの湯	15 Let's創作	16 Let's創作	17 音楽DEヤング	18 Let's創作	19 お休み	20 お休み
21 敬老の日	22 敬老の日	23 秋分の日	24 秋分の日	25 秋分の日	26 お休み	27 お休み
28 音楽DEヤング	29 Let's創作	30 Let's創作	31 Let's創作	長月	お休み	

暦上は秋なのですが、まだまだ残暑厳しくお過ごしのことと思います。しかし、季節の変わり目に向かう時期でもありますので、気温の変化などから体調を崩しやすくなります。食事・十分な睡眠・手洗いうがいの予防をお忘れなく！！

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/>

