



デイ通信

★節分だ！コロナ撃退～鬼は外・福は内

全国的にコロナウイルス第6波到来。てんすい倶楽部のご利用者・ご家族様・施設にかかわる皆様の協力により、第5波まで乗り切れました。第6波も、予防策を共に実行していきましょう！

「リモート初詣を開催しました」今年は、護国神社でした！！利用者も神妙な面持ちで、それぞれの思いを祈願されていました。

おみくじを引くのにワクワク♪ 引いたおみくじの言葉を心に残され、「今年も、リハビリがんばっていきましょう！」



リモート初詣

令和4年2月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 👉 指のリハビリ	2 🔥 てんすい癒しの湯	3 節分豆まき	4 レトロシネマ	5	6 お休み
7 👣 足のリハビリ	8 🎵 音楽DEヤング	9 📖 シナプソロジー	10 📖 カルチャー活動【書道】	11 🇯🇵 建国記念日	👋 腕のリハビリ	13 お休み
14	15	16	17	18	19	20 お休み
🟢 体 力 測 定 🟢						
21 🎵 音楽DEヤング	22 Let's創作	23 👑 天皇誕生日	24 📖 カルチャー活動【書道】	25 Let's創作	26 Let's創作	27 お休み
28 Let's創作	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>きさらぎ</p> <h2>如月</h2> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>陰暦で2月を示す。気温がグンとさがる2月に衣類を更に重ねて着る意味の(着更着)という言葉が転じたとされる。</p> </div> </div>					
<h3>「意見箱」</h3> <p>皆様からの御要望または御意見を、お待ちしております！！サービスの改善・向上に繋げていきますので、お気軽に用紙に書いてお入れください(^o^)/ 詳しくは職員までご相談ください。</p>				<h3>*お休みの際の連絡に関して</h3> <p>利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃の電話連絡をお願いいたします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。</p>		

3ヶ月に1回の体力測定

◎ 普段の力を発揮して下さい！！
そのためには、日頃のリハビリを目標持って取り組んでみましょう。
※ 動きやすい服装・靴でお越しください。

干支「寅」 今年初めの集団体操

正月のご馳走に体重増加の方もチラホラ!? 腸すっきり集団体操を、なんと職員が「寅」に変身して行いました！！
皆さんも変わり身に気づかれ、表情が緩まられていましたね(笑)

※衣装は手作り
ちゃんと尻尾もあります！



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」などの原因があります。

【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

