



### 敬老会開催！

9月20・21日で敬老のお祝いを行いました。今回のテーマは、『感謝』  
ご利用者と職員で昼食時に乾杯を行い敬老会では賀寿者表彰式が行われ笑顔と拍手喝采で感動あふれた式になりました。



今回の賀寿者は、傘寿2名・米寿 5名・卒寿10名・白寿2名・長寿1名 計20名  
おめでとうございます！！

- 白寿  
・西浦 チヨエ様  
・猿渡 貴美子様
- 長寿  
・宮田 光子様



今後も、引き続きてんすい倶楽部を宜しくお  
願い致します。



### リハだより

#### 認知症機能向上体操について

認知症機能向上体操とは、  
「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を活性化させる運動です。認知症の予防や軽度認知症の改善が見込めます。

- 効果**
- 【脳の血流量が増加する】  
記憶能力の向上が期待できます。
  - 【前頭葉が活性化される】  
前頭葉は脳の司令塔のような場所です。前頭葉に刺激を与え続けることで認知機能低下の予防に繋がります。

**方法**  
簡単な計算やしりとりなどの認知課題とウォーキングなど、運動を同時に行うなどして日常生活の中に取り入れていきましょう。  
※今月のワンポイントリハで一緒に行ってみましょう。

何かご不明な点がございましたら、リハビリ鹿子木まで

月	火	水	木	金	土	日	
<p>一般的に、出雲大社に各地の神々が出向くことで神様が不在の月です。</p>						1 腕のリハビリ	2 お休み
3 シナプソロジー	4 足のリハビリ	5 指のリハビリ	6 カルチャー活動【書道】	7 腕のリハビリ	8 足のリハビリ	9 お休み	
10 腕のリハビリ	11 Let's創作	12 Let's創作	13 シナプソロジー	14 足のリハビリ	15 指のリハビリ	16 お休み	
17 Let's創作	18 腕のリハビリ	19 シナプソロジー	20 カルチャー活動【書道】	21 Let's創作	22 Let's創作	23 お休み	
24 Let's創作	25 てんすい癒しの湯	26 Let's創作	27 Let's創作	28 指のリハビリ	29 Let's創作	30 お休み	
31 Let's創作	日を増すごとに、過ごしやすい季節となりました。日中と夜との寒暖差がありますので、体調管理に注意されてください。 寒暖差によるさまざまな不調が起こりやすくなりますので十分な休息をとられて下さい。					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。 てんすい倶楽部： <a href="http://www.kumamotokousei.jp/tensui/">http://www.kumamotokousei.jp/tensui/</a>	

