

マノリアルディ通信5年8月

先月のハイライ マジック・ショー 日本記録い申し上げます(^^)

梅雨も明け、蝉の声が賑やかな日々が続いていますね。(^^)/マノリアルでは蝉に負けないくらい、皆様元気に活動をされていました。7月7日は七夕に因んだ「七夕ゲーム」を開催しました。皆様の頑張りで織姫様と彦星様が無事に会うことが出来ました♡またデイサービス職員全員によるマジックショーを開催!一人一人個性のあるマジックを披露し、皆さん大変喜ばれていました。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテには十分注意して今月も楽しみましょう(^O^)/



<創作活動> ~あさがお・書道~

コーヒーフィルターが、あさがおに大変身! 絵の具がじんわりにじんでいく過程も楽しく♪ 立体的で色彩豊かな季節の創作を行いました(^^) 書道は「なつ」、「金魚」を書いて頂きました。 お手本を見ながら皆様真剣に書いていらっしゃいました(^_-)-☆

リハだより

今月のテーマ: 「ロコモティブシンドロームについて」

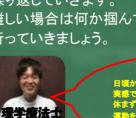
ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)は骨や筋肉、神経が衰えることによって要介護、寝たきりになるリスクが高い状態のことをいいます。 しっかりと運動をしてロコモを予防していきましょう。

【ロコモ予防のおすすめの運動】

・スクワット

高島 泰希

足を肩幅程度に開きます。 ゆっくりと膝を曲げて 腰を落とし、また戻すを 繰り返していきます。 難しい場合は何か掴んで 行っていきましょう。



日頃からコツコツと頑張ることで、効果が 実感できます。 休まずマハリアル本在に遭って 運動をしましょう!

令和5年8月活動予定



※感染対策について

※新型コロナ感染対策として引き続き手洗い・手指消毒・マスク着用をお願い致します。 送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いています。 ご家庭でもこまめな水分・塩分補給を行い熱中症に注意していきましょう。

マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23 TEL 096-288-3331 こちらのQRコード より法人HPへ アクセスできます。

