



マノリアル本荘

# デイ通信 令和6年 5月

令和6年 5月 活動予定

## お花見



### 先月のベストショット



### お花見スイーツ



らんまん公園  
桜花に  
まめし  
まきこ

若葉がより深い青葉になる季節になりました。今年のお花見は「御幸中央公園」に行きました(〇) / 期間中はお天気も良く最高のお花見日和となり、「キレイだね。桜がみれて嬉しい♡」など笑顔で話されていました。

## 皐月

| 月                | 火        | 水        | 木        | 金        | 土      | 日   |
|------------------|----------|----------|----------|----------|--------|-----|
|                  |          | 1        | 2        | 3        | 4      | 5   |
| ペットボトル体操         |          |          |          |          |        |     |
| ペタンク  こどもの日  ゲーム |          |          |          |          |        |     |
| 6                | 7        | 8        | 9        | 10       | 11     | 12  |
| サザエさん体操          |          |          |          |          |        |     |
| バスケット            | バスケット    | 狙ってシュート! | 狙ってシュート! | 陣取りゲーム   | 書道     | お休み |
| 13               | 14       | 15       | 16       | 17       | 18     | 19  |
| 棒ふり体操            |          |          |          |          |        |     |
| カラフルピンゴ          | カラフルピンゴ  | カーリング    | カーリング    | ミニゲートボール | 陣取りゲーム | お休み |
| 20               | 21       | 22       | 23       | 24       | 25     | 26  |
| ボール体操            |          |          |          |          |        |     |
| ハワイ航路            | ハワイ航路    | 脱線ゲーム    | ミニゲートボール | 脱線ゲーム    | 創作活動   | お休み |
| 27               | 28       | 29       | 30       | 31       |        |     |
| リング体操            |          |          |          |          |        |     |
| 万里の長城ゲーム         | 万里の長城ゲーム | 魚釣りゲーム   | 魚釣りゲーム   | ペタンク     |        |     |



マノリアルデイでは[しだれ桜]が満開を迎えました。たんぼの花も咲き、ホールがパツと明るくなりました(〇)

### 今月のテーマ: 腰痛について

腰痛は日本人の国民病ともいわれています。腰痛にならないためには  
①前かがみの姿勢にならない  
②重たい荷物は出来るだけ持たない  
③落ちたものを拾う際はしゃがんで拾う  
④寝たまま座ったままなど、ずっと同じ姿勢でない。

このような工夫を日常生活でも行っていきましょう。またストレスも腰痛に繋がります。悲観的なニュースが多い世の中ですが、自分の趣味や楽しみを持つことも立派な腰痛予防になります。私も皆さんの笑顔を引き出すように頑張ります。  
理学療法士 高島 泰希

◇感染対策・熱中症について  
大型連休の時期となりました。引き続き感染対策の励行と併せて、ご親族、ご友人等、県外の方とお逢いになる場合は事前にご連絡頂きます様、ご協力の程宜しくお願い致します。暑くなってきましたので、熱中症対策としてご自宅でもこまめな水分補給や衣類による調節をお願いいたします。

**マノリアル本荘**  
熊本市中央区本荘5丁目10-23  
TEL 096-288-3331

