



マノリアル本荘

# デイ通信 令和7年 5月

## 令和7年 5月 活動予定



### お花見に行きました



若葉がより深い青葉になる季節になりました。先月はマノリアル裏の川沿いにある「放牛地蔵」のお堂に大正時代から咲いている桜の花を見に行きました。お天気の良い日が多く、きれいな桜にうっとりしていました。🌸



マノリアルにも春の花が咲きました。色とりどりのチューリップが壁一面に咲き誇り、室内がパッと明るくなりましたよ。🌸

### 今月のワンポイントリハ 「腰痛について」

加齢による腰痛の主な原因としては、次の3つが考えられます。

- 変形性脊椎症
- 腰部脊柱管狭窄症
- 脊椎圧迫骨折

いずれも、骨やその間でクッションになっている部分が加齢によって弱くなったり、変形したりすることによって起こるため、慢性的に腰痛が続きます。

安静にしすぎると、脚の筋力や心肺機能の低下、骨粗鬆症の悪化などにつながります。

作業療法士 園村 理沙

痛くない程度の散歩やストレッチは大切ですよ！



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	お休み		
リング体操						
サイコロルーレット	サイコロルーレット	野球ゲーム	お休み			
5	6	7	8	9	10	11
ペットボトル体操						
万里の長城	万里の長城	蹴ってポウリング	蹴ってポウリング	カウボーイゲーム	書道	お休み
12	13	14	15	16	17	18
新 サザエさん体操						
ピクニックゲーム	カウボーイゲーム	サッカー	サッカー	ホームランを狙え	お休み	
19	20	21	22	23	24	25
棒体操						
みつばちゲーム	みつばちゲーム	電車でGO!	電車でGO!	ミニゲートボール	創作活動	お休み
26	27	28	29	30	31	
ボール体操						
ミニゲートボール	カーリング	カーリング	魚釣りゲーム	魚釣りゲーム	クイズ大会	

◇感染対策について◇  
花粉症の季節が続いています。その他PM2.5・黄砂等による呼吸器症状が悪化する方が増えています。  
コロナウイルス・インフルエンザも流行っていますので、手洗い・うがい・マスクの着用の他、衣類調整や水分補給など心掛けましょう。



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。

