



桜も満開をむかえ、野の花も咲き誇る春になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか? 今月のデイ便りは3月にありました誕生会とおひなさまの様子をお届けいたします。
誕生会は午前中に色紙の贈呈と写真撮影を行いました。誕生者の皆様に健康の秘訣や、リバーサイドでの楽しみを教えてくださいました。☆午後からはクイズ大会を行い、おやつは誕生ケーキ! 見た目も華やかでとても美味しいケーキでした。♡
3月3日は桃の節句にちなんで、おひなさまの卵寿司でした! 大きな雛飾りも綺麗ですね。☆リバーサイドでは季節や、行事に合わせた美味しいお食事をご用意しております(*▽*)4月も楽しい行事を予定しておりますのでぜひ皆様ご参加ください!

熊本弁クイズ

熊本弁クイズの時間に「だご汁さまし」でもりあがりました。河内の方なら知らない方はいない「だご汁さまし」なにおう 野出にもあるらしく...今回はその野出のご利用者様とご家族の会話からの出題です。

① とぜんなかねえ~
② しゃでくらんでっちゃ
答えは脳トレ時間に...

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう
~マシントレーニングについて~

★目的
→筋カトレーニングによって筋肉量が増えることにより関節への負担が減り、腰痛や膝痛の軽減につながります。

①ローイング
背中を強化し、猫背(円背)を改善する。
→握力や上肢のひきつけ強化

②レッグプレス
立ち上がる、座る、歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を強化する。→下肢全体の支持性強化

③レッグエクステンション
階段の昇り降りがスムーズに行える。歩幅を広げることができ、歩行が安定する。
→膝周囲の筋力強化、膝折れ予防

④ヒップアダクション
歩くときや片足立ちをするときなどのふらつきを解消する。→下肢の安定性、バランス能力の強化

詳しくは理学療法士の西迫まで

今月の目玉イベント

3日 桜の花見(第一駐車場)
7日 書道教室
10日 料理の鉄人
17日 不思議発見ミステリーツアー
24日 4月合同誕生会

※桜の開会状況により日程変更の可能性があります。

日	月	火	水	木	金	土
新型コロナウイルス対策について ※新型コロナウイルス対策として引き続き手洗い・うがい・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おります。 感染防止の為に協力をお願い致します。 季節の変わり目は体調管理にお気を付けください。					1	2
					熊本弁クイズ	お休み
					玉入れ	
3	4	5	6	7	8	9
桜の花見 (第一駐車場)	国語・社会	国語・社会	言葉遊び・算数	書道教室	言葉遊び・算数	お休み
	玉入れ	玉入れ	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	
10	11	12	13	14	15	16
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	国語・算数	国語・算数	熊本弁クイズ	しりとり・国語	しりとり・国語	お休み
	ペタンク	ペタンク	frisbee	frisbee	frisbee	
17	18	19	20	21	22	23
不思議発見 ミステリー ツアー	社会・算数	熊本弁クイズ	穴埋め・国語	穴埋め・国語	穴埋め・国語	お休み
	輪投げ	輪投げ	キック ボーリング	キック ボーリング	キック ボーリング	
24	25	26	27	28	29	30
4月生まれ 合同誕生会	熊本弁クイズ	言葉遊び・算数	間違い探し・算数	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	お休み
	ジャンプで シュート	ジャンプで シュート	ボーリング	ボーリング	ボーリング	