



9月になり、まだまだ暑さも厳しいですが、夏の疲れは出ていませんか? 今月のデイ通信は8月に行われた「夏休み自由研究」の様子と、午後から行っている体操の様子をお届けします!
ペットボトルのキャップに麻ひもを巻き付け、小さな麦わら帽子を作りました☆ ぐるぐる綺麗に巻くのは工夫が必要でしたが、出来上がりはとっても素敵(*▽*) 飾りのリボンを付けキーホルダーに仕上げ、可愛らしい仕上がりにみなさま素敵な笑顔でした🌻
午後の余暇の時間を使い、みなさまと体操を行っております! 理学療法士による指導のもと、腕のあがりや肩の動きなどの体操や、足踏みをしながら楽しめるような体操をしていますので、みなさまご参加ください☆

熊本弁クイズ

河内ならでの熊本弁の情報を得る事が出来ました!
皆さまには馴染み深い言葉ではないでしょうか?
空らしの中使われてきた河内弁
いかがでしょうか?

- ① ゆうきやなし
- ② よころ
- ③ わやく

答えは脳トレの時間に...

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう
最近、立ち上がりや階段を上る時に膝が痛いなど膝関節に痛みや違和感を覚える人が増えています。

膝関節痛予防体操 (膝の持ち上げ運動)

- ① 椅子に浅く、座り背筋を伸ばす。
- ② 両膝を持ち上げ5秒間程度停止した後ゆっくりと下ろす。
- ③ 上記動作を10回程度繰り返す。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。

今月の目玉イベント

- 1日 書道教室
- 4日 トレッキング ミステリーツアー
- 11日 リバーシネマ
- 14日 デイ敬老会
- 18日 料理の鉄人
- 25日 9月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
新型コロナウイルス対策について ※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確認と併せてPCR検査・抗原検査を受けられた方のご報告もお願いします。感染拡大防止の為に協力をお願い致します。				1	2	3
				書道教室	熊本弁クイズ	お休み
				さかな釣りゲーム	さかな釣りゲーム	
4	5	6	7	8	9	10
ザコースト トレッキング ツアー	国語・社会	国語・社会	漢字・算数	熊本弁クイズ	漢字・算数	お休み
	ゲートレク	ゲートレク	カーリング	カーリング	カーリング	
11	12	13	14	15	16	17
リバー シネマ	言葉探し・算数	言葉探し・算数	敬老会	社会・算数	社会・算数	お休み
	ペタンク	ペタンク		スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	
18	19	20	21	22	23	24
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	しりとり・算数	熊本弁クイズ	間違い探し・算数	間違い探し・算数	間違い探し・算数	お休み
	輪投げ	輪投げ	玉入れ	玉入れ	玉入れ	
25	26	27	28	29	30	
9月合同 誕生会	熊本弁クイズ	社会・算数	しりとり迷路・算数	しりとり迷路・算数	しりとり迷路・算数	お休み
	さかな釣りゲーム	さかな釣りゲーム	ボーリング	ボーリング	ボーリング	