

トレッキングミステリーツアー
～夏目漱石 野出峠編～



峠の茶屋跡地公園



書道教室の様子

秋風に虫の音が心地よい季節となりましたが、みなさま体調はいかがでしょう？
今月のデイ通信は9月に行われた「トレッキングミステリーツアー」と月1回行われる「書道教室」の様子をお届けします！
野出は春日神社をスタートし、野出峠の里公園を目指します☆緩やかな下り道を景色を眺めながら歩きます(*▽*)日頃のリハビリの成果もあり、皆様しっかりとした足取りです。書道教室は基本的な筆の持ち方や、線の書き方からお伝えしています。出来上がった作品は廊下に飾っています🌸ご覧くださいね。
10月も楽しい行事を予定しております。ご参加ください！

熊本県 難読地名クイズ

前回は別の区の地名を入れてみましたが正解できましたか！？今回は八代編です！結構難しいと思います。ぜひ挑戦してみてください(*´∩｀*)

- ① 柿之生市(八代市)
- ② 久多良木(八代市)
- ③ 枳之俣(八代市)

答えは脳トレの時間に...



ワンポイントリハ

認知機能向上体操とは、「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を活性化させ認知機能の改善に効果があります。

効果

- ① 脳の血流量を上げることができる
長期・短期記憶のパフォーマンスを増大させます。
- ② 前頭葉の活性化させる
前頭葉に刺激を与え続けることが認知機能低下の予防に繋がります。

方法

簡単な計算やしりとりなどの認知課題やウォーキングなど、同時に行うことを日常生活の中に取り入れて慣れてきたら難易度を上げて行いましょう。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



理学療法士 西迫

今月の目玉イベント

- 1日 シネマ & 書道教室
- 8日 リバー秋の運動会
- 15日 料理教室
- 22日 河内街道ザコ散歩
- 29日 10月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
シネマ & 書道教室	しいとり・社会	しいとり・社会	社会・算数	社会・算数	熊本地名クイズ	お休み
	ペタンク	ペタンク	輪投げ	輪投げ	輪投げ	
8	9	10	11	12	13	14
リバー運動会	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	国語・算数	熊本地名クイズ	国語・算数	お休み
	フリスビー	フリスビー	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	
15	16	17	18	19	20	21
料理の鉄人のめざせミシュランの星★★★	間違い探し・算数	間違い探し・算数	熊本地名クイズ	国語・算数	国語・算数	お休み
	ゲートレク	ゲートレク	キックボーリング	キックボーリング	キックボーリング	
22	23	24	25	26	27	28
河内街道ザコ散歩	社会・算数	熊本地名クイズ	言葉遊び・国語	穴埋め・国語	言葉遊び・国語	お休み
	ボーリング	ボーリング	玉入れ	玉入れ	玉入れ	
29	30	31	新型コロナ感染対策について ※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います。 感染防止の為に協力お願い致します。 寒暖の差を感じる様になりました。衣類調整をお願い致します。			
10月生まれ合同誕生会	熊本地名クイズ	言葉遊び・算数				
	ダーツ	ダーツ				



リバーサイド熊本
熊本市西区河内町野出1936-1
Tel 096-277-2288



法人HPアクセスは
コチラ