



焼き魚大会

一緒に焼きました



秋の味覚



トレッキングツアー



綺麗な紅葉



寒さも厳しくなり、霜が降る季節になりました。お体の調子はいかがでしょう？ 今回のデイ通信は11月に行いました、年1回の人気行事！ **焼き魚大会**と今年最後の**トレッキングツアー**の様子をお届けします(*▽*)
今年も秋刀魚の高騰が言われていましたが、血からはみ出す程の大きさで大変好評でした。毎年の行事でもあり、秋の季節を感じながら利用者と一緒に焼き上げた秋刀魚は格別美味しくかったです☆
今回のトレッキングツアーは今年最後となりました。毎月恒例にて多くの方にご参加頂き、日頃のリハビリの成果にて気候も良く自然の中でのトレッキングは室内とはまた違った訓練にも繋がりました。
今年1年間、ご利用誠にありがとうございました。1月も楽しい行事を予定しております。ご参加くださいね！

熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回もいろいろな市からの出題です!!
今回も初めて聞く地名ばかりで読めませんでした...
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-_-)☆

- ① 砥江(熊本市南区)
- ② 瓜生田(人吉市)
- ③ 肥猪(荒尾市)



答えは脳トレの時間に...

今月の目玉イベント

- 4日 新年会
- 5日 初詣
- 7日 初詣
- 14日 料理教室
- 21日 1月合同誕生会
- 28日 シネマ&書道教室

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

足のつりについて

「つる=こむら返り」とは突然筋肉が硬く持続的に収縮したまま、しばらく元に戻らなくなる状態の事をいいます。全身の様々な部位でこむら返りが起こりますが特に頻度が高い部位が**下腿**であり、ふくらはぎや足の裏など様々です。

原因

- ・加齢による筋肉量、運動量の減少
- ・運動神経線維の減少、血行不良など

予防法

- 下肢の筋肉量、運動量を増やす
- 身体の冷えに注意する
- 弾性ストッキングの活用
- 就寝時に足の下クッションを置いて寝る
- 深夜の食事、深酒、睡眠不足に注意する。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



理学療法士 西迫

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
初詣	休み	休み	穴埋め・算数 すごろく	新年会	初詣	お休み
7	8	9	10	11	12	13
初詣	国語・社会	国語・社会	言葉遊び・算数	熊本県 難読地名クイズ	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	
14	15	16	17	18	19	20
料理の鉄人めざせミシュランの星★★★	国語・算数	国語・算数	熊本県 難読地名クイズ	しりとり・国語	しりとり・国語	お休み
	フリスビー	フリスビー	ペタンク	ペタンク	ペタンク	
21	22	23	24	25	26	27
1月合同誕生会	社会・算数	熊本県 難読地名クイズ	穴埋め・国語	言葉遊び・算数	穴埋め・国語	お休み
	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	キックボーリング	キックボーリング	キックボーリング	
28	29	30	31	謹賀新年		
シネマ&書道教室	熊本県 難読地名クイズ	言葉遊び・算数	国語・社会	皆様と楽しく元気に一年を過ごしていきたいと思っております。本年もよろしく願い致します。		
	輪投げ	輪投げ	ボーリング			