

カラオケ大会

多くの歌手が歌声を披露



桜の花見&ドライブツアー

※マウスシールド装着※



花見ドライブ

外出は気持ち良いね



お花見御膳で乾杯

新緑の美しい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。今月のデイ便りは4月にありました**桜の花見と桜のドライブツアー**の様子をお届け致します。今年は残念ながら花見の日は雨となりデイホールでの開催となりましたが、多くの利用者様に来て頂きました。久し振りにカラオケ大会を行い、次から次にマイクを渡して沢山の方が歌声を披露されました♪また、別の日には芳野コミュニティセンターへドライブツアーを行い、車内から鑑賞して桜を楽しむ事ができました🌸

5月は毎年恒例の寿司さんまいや楽しい行事を予定しております。皆様ぜひご参加ください☆

熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回は八代市からの出題です!!
前は難しかったとのお声を頂きましたので、少し簡単かもかもしれませんが...
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-)-☆

- ① 梅壱(八代市)
- ② 久連子(八代市)
- ③ 催合(八代市)



ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

～腰痛を予防するための運動～

腰痛は8割の人が人生に一度は経験すると言われてます。しかし、驚くことにその85%は原因不明とされています。

腰痛を予防するために、自宅で出来るストレッチを行うことが大切です。急性期の痛みは、まずは安静が必要です。発症後2～3週間は積極的な運動は控えましょう。

仰向けで出来るストレッチ

両腕を広げて仰向けになり、両膝を持ち上げていきます。背中を丸めこむようにしましょう。



10秒間行い、これを繰り返して3回行いましょう。



理学療法士 西迫

今月の目玉イベント

1日 寿司さんまい

5日 シネマ & 書道教室

12日 トレッキングツアー

19日 料理の鉄人

26日 5月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<p style="text-align: center;">新型コロナ感染対策について</p> <p>新型コロナ感染対策として引き続き、手洗い・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、ご協力お願い致します。</p>			1	2	3	4
			寿司さんまい	国語・社会	熊本県 難読地名クイズ	お休み
5	6	7	8	9	10	11
シネマ & 白石師範のやさしい書道教室	言葉遊び	社会・算数	国語・社会	熊本県 難読地名クイズ	間違い探し	お休み
	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	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	
12	13	14	15	16	17	18
トレッキングツアー	社会・算数	国語・社会	熊本県 難読地名クイズ	間違い探し	言葉遊び	お休み
	ダーツ	ダーツ	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	
19	20	21	22	23	24	25
料理の鉄人めざせミシュランの星	国語・社会	熊本県 難読地名クイズ	間違い探し	言葉遊び	社会・算数	お休み
	ボーリング	ボーリング	ペタンク	ペタンク	ペタンク	
26	27	28	29	30	31	
5月合同誕生会	熊本県 難読地名クイズ	間違い探し	言葉遊び	社会・算数	国語・社会	細IKKO
	フリスビー	フリスビー	ダーツ	ダーツ	ダーツ	