

リバーサイド 桜の花見



マウナラニの皆さん



アロハ〜♪



満開の桜とハイ! チーズ!



3月30日、桜が満開に咲き誇るなか、リバーサイド第一駐車場で毎年恒例のお花見会を行いました! 少し肌寒い一日でしたが、春の特別お弁当を味わいながら、満開の桜を堪能。さらに、スペシャルゲストとして「マウナラニ」の皆さんが登場し、華やかなフラダンスを披露してくださいました! ✨そして…なんと職員もフラダンスに挑戦! この日のために、みんなで3週間コツコツ練習してきました。ちょっとドキドキのステージでしたが、あたたかい拍手に感激し、笑顔いっぱいひとときとなりました😊

熊本弁クイズリターンズ

今月の熊本弁クイズは口に出して言ってみると分かるかもしれません(*▽*)!

- ① ぐっさり
- ② さっかる
- ③ きのんぼん

答えは脳トレの時間に…



ワンポイントリハ

～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います。しかし、驚くことにその95%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。体幹を動かして痛みを確認しましょう。

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3回行いましょう。



理学療法士 西迫

📣 今月の目玉イベント

- 4日 寿司ざんまい
- 11日 料理の鉄人
- 18日 春のバラ祭り
- 25日 5月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
新型コロナ感染対策について 新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防のため、以下の対策を引き続きお願いいたします。 ●手洗い・マスクの着用 ●送迎時には、同居ご家族の体調も確認させていただきます 皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。				1	2	3
				熊本弁クイズ	社会・しいとり	お休み
				紙コップ取り	紙コップ取り	
4	5	6	7	8	9	10
寿司ざんまい やさしい書道教室 	しいとり・算数	言葉遊び	熊本弁クイズ	社会・しいとり	間違え探し	お休み
	うちわ合戦	うちわ合戦	テーブルカーリング	テーブルカーリング	テーブルカーリング	
11	12	13	14	15	16	17
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★ 	言葉遊び	熊本弁クイズ	社会・しいとり	間違え探し	しいとり・算数	お休み
	ぐるぐる毛糸巻き	ぐるぐる毛糸巻き	うちわ合戦	うちわ合戦	うちわ合戦	
18	19	20	21	22	23	24
春のバラ祭り トレッキングツアー 	熊本弁クイズ	社会・しいとり	間違え探し	しいとり・算数	言葉遊び	お休み
	カーボーイゲーム	カーボーイゲーム	テーブルカーリング	テーブルカーリング	テーブルカーリング	
25	26	27	28	29	30	31
5月合同誕生会 	社会・しいとり	間違え探し	しいとり・算数	言葉遊び	熊本弁クイズ	お休み
	紙コップ取り	紙コップ取り	紙コップ取り	ぐるぐる毛糸巻き	ぐるぐる毛糸巻き	

