



リバーサイド
熊本

デイ通信

令和7年 9月 活動予定表

ブログで行事の様子を紹介をしています！！
詳細は下記URLからご覧ください！！
<http://www.shunkokai.jp>

納涼祭

大正琴の音色が
響きわたってます

キッズによるダンス
パフォーマンス



中山千雅様との
コラボレーション

7月20日に、猛暑を吹き飛ばすべく「納涼祭」を開催しました。今年は「司の子会」様による迫力満点の大正琴演奏！「玉名フォレストキッズダンススクール生徒」様による華麗なるダンスで会場を盛り上げてもらいました。キッズのダンスにご利用者から驚きの声が上がっていました。また「中山千雅」様と職員合同でオリジナル盆踊りを披露させて頂きました。今月も、敬老会や延期となったお買い物ツアー等行事がありますので、皆様のご参加をお待ちしています！！

海の向こうから 島原弁クイズ

今月から熊本弁ではなく、河内から見える
島原弁クイズを行っています！(*▽)！

- ① いっぱ
- ② きもんのわるか
- ③ しゃたくれる

答えは脳トレの時間に...



ワンポイントリハ

膝関節の運動について

●運動の必要性

運動不足や体重増加、姿勢の崩れで膝への負担が予防する為に膝の運動は欠かせません。

●変形性膝関節症について

膝の軟骨がすり減る事で骨と骨がぶつかり痛みや変形、腫れが生じる疾患です。

●運動法

正しい運動を継続する事で痛みを軽減し、日常生活の質を高める事が出来ます。
大腿四頭筋の筋力強化
大腿四頭筋を鍛える事で膝関節の安定性を高め、膝への負担を軽減させます。
椅子に腰かけ背筋を真っ直ぐ伸ばします。ゆっくりと元に戻して反対の脚も同様に行います。回数は左右10回ずつで2～3回行いましょう。



理学療法士 西迫

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	社会・しいとり 紙コップ取り	算数・言葉遊び 紙コップ取り	言葉遊び 紙コップ取り	間違い探し サイコロ野球	社会・しいとり サイコロ野球	お休み
7	8	9	10	11	12	13
シネマ & 書道教室	算数・言葉遊び うちわ合戦	言葉遊び うちわ合戦	間違い探し ぐるぐる毛糸巻き	算数・言葉遊び 方言クイズ大会	言葉遊び ぐるぐる毛糸巻き	お休み
14	15	16	17	18	19	20
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	間違い探し ペタンク	算数・言葉遊び ペタンク	敬老会 寿	社会・しいとり ゲートレク	間違い探し ゲートレク	お休み
21	22	23	24	25	26	27
玉名衣料 お買い物 ツアー	算数・言葉遊び テーブルカーリング	言葉遊び テーブルカーリング	社会・しいとり うちわ合戦	間違い探し うちわ合戦	算数・言葉遊び うちわ合戦	お休み
28	29	30				
9月合同 誕生会	言葉遊び ぐるぐる毛糸巻き	社会・しいとり ぐるぐる毛糸巻き				

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。

今月の目玉イベント

- 7日 シネマ & 書道教室
- 14日 料理の鉄人
- 17日 敬老会
- 21日 玉名衣料
お買い物ツアー
- 28日 9月合同誕生会



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