

### 書道活動ご紹介！！

そろそろ梅雨の時期となります。日中湿気も多く気温の上昇がみられ、暑さが増してくる頃となります。今回はレクリエーションの時間をつかっておこなっております書道活動の様子をご紹介します。参加されるご利用者に季節にちなんだお題を選んでいただき、お題を見て書かれておられます。皆様真剣に取り組みをされています。毎月2回の予定で書道活動を実施しておりますので、ぜひ参加されてみませんか！初心者大歓迎です!(^^)!



リハだより



### イスで出来る下肢の運動

今月は(椅子に座ったまま)自宅でする下肢の運動を紹介します。体を動かす機会を増やし、疲れにくい体づくりを目指しましょう！

#### ～内ももの運動(内転筋群を鍛える)～

- ①太ももで丸めたバスタオルやクッションをはさみます。
  - ②内もも同士をくっつけるように両足を閉じます。
- 10回×2セット

#### ～太ももの後ろストレッチ(ハムストリングスの伸張)～

- ①片脚ずつ行います。
  - ②片脚の膝を伸ばして、上体を前に少しずつ倒していきます。
  - ③「気持ちが良い」と感じる程度に伸ばしましょう。
- 10秒間×2セット

#### 運動の時のポイント

- ・体調がすぐれない時、運動中に足に痛みがある時は、無理をせず休んだり、痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ・息を止めないようにしましょう。「1.2.3...」と声を出して数えると良いでしょう。

何か不明な点がありましたら、理学療法士 鹿子木 まで

### 今月のイベント

### 体力測定

6月20日(月)～25日(土)

3ヶ月毎に開催しております。自分の身体の状態を知る貴重な機会です。体調をしっかりと整えて万全の状態です。体調をしっかりと整えて万全の状態です。体調をしっかりと整えて万全の状態です。



月	火	水	木	金	土	日
1 花	2 脳トレ体操	3 カルチャー活動【書道】 腕のリハビリ	4 ホワイトボードレク	5 お休み	6 脳トレ体操	7 指のリハビリ
8 ホワイトボードレク	9 レトロシネマ	10 脳トレ体操	11 お休み	12 お休み	13 ホワイトボードレク	14 てんすい癒しの湯
15 Let's創作	16 カルチャー活動【書道】	17 Let's創作	18 Let's創作	19 お休み	20 Let's創作	21 脳トレ体操
22 Let's創作	23 Let's創作	24 Let's創作	25 Let's創作	26 お休み	27 Let's創作	
28 脳トレ体操						
29 Let's創作						
30 Let's創作						
体力測定						
みなづき 水無月						

梅雨に入るとどうしても雨模様が多くなってきます。このシーズンにはカビなどにご注意！押し入れに仕舞い込んでいた扇機などは使用する前に羽の部分にホコリやカビが付いていないか確認しましょう！また、晴れた日には家の出入り口や窓を開けて空気を入れ替えなどを行うのも効果的です♪

利用日当日の欠席につきましては、前日までに電話連絡をお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！

てんすい倶楽部:  
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>  
ブログURL:<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>