

## 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!(^^)!

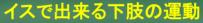








# リハだより



今月は(椅子に座ったまま)自宅でできる下肢の運動 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ング(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

- 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...」と声に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



# 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。体調をしっかり整えて万全の 状態で体力測定に挑みましょう。





# 令和4年6月活動予定

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

Let's創作

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 のシーズンにはカビなどにご注意!押し入れに仕舞 い込んでいた扇風機などは使用する前に羽の部分に 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 ホコリやカビが付いてないか確認しましょう!また、晴す。是非ご覧になってください! れた日には家の出入り口や窓を開けて空気の入れ 替えなどを行うのも効果的ですよ♪

脳トレ体操

水壶月\*二

ttp://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL: http://www.kumamotokousei.ip/blog/



Let's創作

てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15 FAX: 0968-71-5601

Let's創作

TEL: 0968-71-5600