



デイ通信

令和4年9月活動予定

通所夏まつり 開催！！

まだまだ残暑が厳しい時期となっております。今回は8月3日におこなわれた通所夏まつりの様子をご紹介します。「舞い上げれ夏みんなで踊ろう盆踊り」をテーマに皆様で盆踊りを踊って楽しまれていました。職員による仮装ショー、よさこい踊り、御神輿担ぎなどあり盛り上がりしました。



今月のイベント

敬老会



開催日 9/20(火)9/21(水)
会場 通所ホール
時間 13:30～ 表彰式
14:00～ 出し物

参加希望で利用曜日が違う方は職員へご相談ください

体力測定

9月12日(月)～9月17日(土)
体調を整えて体力測定に挑みましょう。



リハだより



膝関節痛に対する運動について

近年、膝に痛みや違和感を覚える人が中高年を中心に増加しています。膝関節の疾患で最も頻度が高いのは、『変形性膝関節症』です。

変形性膝関節症は加齢とともに進行し、症状が進行するにつれ日常生活への影響が大きくなります。膝関節痛予防のための体操やストレッチをご紹介します。

膝関節痛予防体操

- 大腿四頭筋を伸ばすストレッチ
 - ①椅子に浅く座る(足を動かしやすいように)
 - ②片足の膝を曲げ、つま先をつかむ
 - ③つま先をお尻のほうに引き寄せる
 - ④息を吐きながら30秒そのままの姿勢を保つ
- 膝関節周囲を鍛える運動(膝伸ばし運動)
 - ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
 - ②片膝を前方にゆっくりと伸ばす
 - ③交互に10回程度繰り返す

不明な点があれば、理学療法士 岡本まで

月	火	水	木	金	土	日
1 花火 ホワイトボードレク	2 脳トレ体操	3 手のリハビリ	4 お休み	5 ホワイトボードレク	6 脳トレ体操	7 手のリハビリ
8 カルチャー活動【書道】	9 腕のリハビリ	10 脳トレ体操	11 お休み	12 お休み	13 お休み	14 お休み
体力測定						
15 お休み	16 お休み	17 お休み	18 お休み	19 Let's創作	20 敬老の日	21 敬老会
22 カルチャー活動【書道】	23 Let's創作	24 てんすい癒しの湯	25 お休み	26 Let's創作	27 Let's創作	28 Let's創作
29 Let's創作	30 Let's創作	長月				
暦上は秋なのですが、まだまだ残暑厳しくお過ごしのことと思います。しかし、季節の変わり目に向かう時期でもありますので、気温の変化などから体調を崩しやすくなります。食事・十分な睡眠・手洗いうがいの予防をお忘れなく！！ 利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々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/						



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600