



デイ通信

節分行事開催!

2月の通所行事としまして、2月3日に節分レクレーションを行いました。1月、2月の製作活動では、段ボールを使用して、手作りの鬼を3体制作しました。利用者様と職員が協力して作成したのオリジナルな鬼が完成すると、「もうちょっと鼻は大きくせなんとか、髪の毛の色は変えた方がよか」など、感想を述べられていました。節分レクレーション当日は、鬼に投げるボールを新聞紙で作成しました。その後は、ホールの正面に鬼を飾り、利用者様が鬼をめがけて、ボールを投げて楽しみました。上手に命中すると、鬼が倒れて歓声が沸き、大変盛り上がりました。



リハだより

今月のイベント



3月6日(月)～3月11日(土)までの間で
体力測定を実施致します。

◎ 普段の力を発揮して下さい!!

そのためには、日頃のリハビリを目標
持って取り組んでみましょう。

※ 動きやすい服装・靴でお越しください。



運動と栄養



運動と栄養には密接な関係があり、体の栄養が不足している状態で運動を行うとかえって体調を崩してしまうことがあります。

～栄養不足が体に及ぼす影響～

- ・免疫力の低下(病気になりやすい)
- ・合併症の併発(様々な感染症にかかりやすくなる)
- ・筋肉量や筋力の低下(疲れやすくなる)
- ・創傷治癒の遅延(ケガが治りにくくなる)など

～対策: 1日3食、偏りのない食事を～

糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルといった栄養素をとることで体をつくる素、エネルギーになります。いろいろなメニューを食べることを心掛けてみましょう。

理学療法士 鹿子木智恵美

R5年3月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 レッツ創作 (雛飾り工作)	2 レッツ創作 (雛飾り工作)	3 ひな祭り 	4 指のリハビリ	5 お休み
6	7	8	9	10	11	12 お休み
体 力 測 定						
13 レッツ創作 (桜の飾り工作)	14 レッツ創作 (桜の飾り工作)	15 シナプ ソロジー	16 【書道】	17 ホワイト ボードレク	18 レッツ創作 (桜の飾り工作)	19 お休み
20 レッツ創作 (桜の飾り工作)	21 春分の日 レッツ創作 (桜の飾り工作)	22 ホワイト ボードレク	23 【書道】	24 レッツ創作 (桜の飾り工作)	25 てんすい 癒しの湯	26 お休み
28 レッツ創作 (桜の飾り工作)	28 シナプ ソロジー	29 レッツ創作 (桜の飾り工作)	30 ホワイト ボードレク	31 レッツ創作 (桜の飾り工作)	弥生 弥「いや」生「おい」。 草木がいよいよ生き 茂る月。	

空気が乾燥しやすい時期になってきました。空気が乾燥すると喉や鼻を痛めるだけでなく、感染症などにもかかりやすくなるので注意が必要です。加湿器が自宅にない方は、濡れタオルを部屋に吊るすだけでも効果的です!

お休みの際の連絡に関して
利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃までの電話連絡をお願いします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

HPのアクセスはここ⇒

