



デイ通信

音楽DEヤング！！復活

久しぶりに音楽DEヤングが行われました。マスク着用で楽しく歌う皆さんの笑顔を久しぶりに拝見しました。懐メロなど昔を思い出しながら(*^_^*)楽しめました。コロナ禍でなかなか歌ったり出来ず限られたレクレーションでしたが午後からの時間が変わります！！



創作活動やレクレーション紹介



〇〇大会、今月はボーリング大会開催予定。

リハだより

～腰痛に対する運動～

腰痛に対する運動は主に2種類あります。
①腰を伸ばす運動
②腰を曲げる運動
どちらの運動が良いかは、その人によって異なります。体を動かした時の痛みの変化を確認します。痛みが和らぐ方向が、良い運動方向となります。また、急性腰痛と慢性腰痛に対する運動に分けられます。急性期で痛みが強い場合は安静が必要です。無理に体操を行うことで悪化することもありますので、体操をする際は理学療法士と相談して行うことをお勧めします。

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

曜日対抗お手玉リレー！
5月は、各小中高校の運動会シーズンです。てんすい倶楽部通所でも体を動かしてみんなで楽しみましょう。



令和5年5月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 レッツ創作 (6月貼り絵)	2 レッツ創作 (6月貼り絵)	3 憲法記念日 レッツ創作 (6月貼り絵)	4 みどりの日 書道	5 こどもの日 てんすい 癒しの湯	6 シナプ ソロジー	7 お休み
8 ホワイト ボードレク	9 手の リハビリ	10 シナプ ソロジー	11 レッツ創作 (6月貼り絵)	12 レッツ創作 (6月貼り絵)	13 体操教室	14 母の日 (お休み)
15 シナプ ソロジー	16 ホワイト ボードレク	17 音楽DE ヤング	18 書道	19 〇〇 大会	20 足の リハビリ	21 お休み
22 レッツ創作 (睡蓮)	23 レッツ創作 (睡蓮)	24 レッツ創作 (睡蓮)	25 シナプ ソロジー	26 ホワイト ボードレク	27 体操教室	28 お休み
29 レッツ創作 (睡蓮)	30 シナプ ソロジー	31 レッツ創作 (睡蓮)	臯月			
<p>口腔ケアセットの確認を！ この時期は、湿度が高い為歯ブラシ・コップの乾燥があまりできません。自宅での、定期的な消毒、乾燥、歯ブラシの交換などもお願いします。</p>			<p>※お休みの際の連絡について 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、職員へお申し付け下さい。</p>			

