



創作活動写真



第1回運動会

### 今月のイベント

## 祭 夏祭り

日程 8月7日(月)  
時間 13:30~15:00  
テーマ 笑顔あふれる夏祭り  
~あの夏の思い出~  
内容: ゲームコーナー  
「輪投げ・金魚すくい」  
おやつ  
抽選会(\*景品あります!)

◎追加・振替の希望あれば、職員へ

### リハだより



**ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について**  
ロコモティブシンドロームとは、体を支え、動かす役割をする運動器(骨、関節、筋肉など)が衰えることで、「立つ」「歩く」等、動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと。また、その可能性が高い状態のことをいいます。健康寿命を縮める最大の敵が、運動器障害といわれることも。

【ロコモーショントレーニングをやってみましょう!】

- 片脚立ち : 転倒予防、骨折予防に効果的  
片手(または両手)で、手すりや机などをつかみ、床につかない程度に片足をあげます。
- スクワット : 体で一番大きな筋肉である太もも、臀部を強化  
・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。  
・膝がつま先よりも前に出ないように注意し、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

何か不明な点があれば 理学療法士 鹿子木 まで

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
シナス ソロジー	指のリハビリ	書道	ホワイト ボードレク	レッツ創作 「貼り絵」	お休み	
7	8	9	10	11	12	13
夏祭り	レッツ創作 「貼り絵」	ホワイト ボードレク	腕のリハビリ	山の日 シナス ソロジー	レッツ創作 「貼り絵」	お休み
14	15	16	17	18	19	20
レッツ創作 「貼り絵」	レッツ創作 「貼り絵」	シナス ソロジー	書道	ホワイト ボードレク	体操教室	お休み
21	22	23	24	25	26	27
レッツ創作 「ススキ」	ホワイト ボードレク	レッツ創作 「ススキ」	シナス ソロジー	レッツ創作 「ススキ」	てんすい 癒しの湯	お休み
28	29	30	31	8月		
シナス ソロジー	レッツ創作 「ススキ」	レッツ創作 「ススキ」	ホワイト ボードレク			

コロナウイルス・インフルエンザの予防は

- ①感染経路を断つ
- ②予防接種を受ける
- ③免疫力を高めることが大切!!

\*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。

### 熱中症から体を守ろう!

**症状** ・めまい・顔面蒼白・筋肉痛  
・手足がつる・嘔吐・頭痛など

**予防** ・こまめな水分補給 (1日1.5ℓ)  
・エアコン、扇風機の使用  
・暑いときは無理をしない  
・緊急時困った時の連絡先を確認

ご注意ください!

コロナウイルス・インフルエンザ  
の感染者数が増えてきており、  
まだまだ油断ができません。  
感染対策へのご協力を引き続き  
お願いします。



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15  
TEL: 0968-71-5600

法人  
ホームページ  
アクセスはコチラ

