

デイ通信



夏祭り



夏祭り開催しました！

残暑厳しい季節ですが、夜間はだいぶ過ごしやすくなりました。
今回は8月7日(月)に通所ホールにて開催しました「てんすい倶楽部通所夏祭り」の様子をご紹介します。
参加された皆様、職員ともに若い頃を思い出しながら笑顔で楽しまれていました。金魚すくい、射的、抽選会など盛りだくさんの内容で今回の夏祭りは大盛況でした。
今後もいろいろなレクリエーションなどありますので楽しみにされてください。

令和5年9月活動予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|--------------------|--------------------|-----------|
| 9月 | | | | 1 開設記念 | 2 レッツ創作「貼り絵」 | 3 お休み |
| 4 シナフソロジー | 5 レッツ創作「貼り絵」 | 6 ホワイトボードレク | 7 書道 | 8 レッツ創作「貼り絵」 | 9 体操教室 | 10 お休み |
| 11 腕のリハビリ | 敬老会 | | | | 16 シナフソロジー | 17 お休み |
| 18 敬老の日 | 体力測定 | | | | 23 秋分の日 | 24 お休み |
| 25 ホワイトボードレク | 26 てんすい癒しの湯 | 27 レッツ創作「ハロウィン」 | 28 シナフソロジー | 29 レッツ創作「ハロウィン」 | 30 レッツ創作「ハロウィン」 | |

日中はまだ残暑がきびしくなっております。夜との気温差もありますので体調に気をつけてください。
今月は3ヶ月毎の体力測定があります。当日は体調をととのえて動きやすい服装でご参加ください。

*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。

今月のイベント

◎開設記念

日程 9月1日(金)
内容 乾杯

職員による余興

◎敬老会

日程 9月12日(火)～
9月15日(金)までの4日間

時間 13時30分～15時

テーマ 一笑一感

～ああ人生に笑いあり～

内容 賀寿者表彰式
職員による余興

★追加・振替の希望の方は職員まで

リハだより

膝関節痛に対する運動について
膝関節に関するお悩みの頻度が高いものとして、『変形性膝関節症』があります。
加齢とともに炎症や痛み、変形等の症状が進行すると生活動作への影響が大きくなります。そこで今回は、進行予防を目的とした体操をご紹介します。

- 膝蓋骨(膝の皿)のストレッチ体操
- ①椅子に座り、膝を軽く伸ばした姿勢をとる
 - ②両手の親指と人差し指でお皿を動かす(すべらせるようなイメージで)
 - ③上下、左右、斜めを意識して動かしてみる

- もも上げ運動
- ①椅子座り、背筋を伸ばす
 - ②片膝づつ、膝を持ち上げ10秒間キープする
 - ③交互に5回づつ持ち上げる

何かご不明な点があれば、理学療法士 鹿子木まで



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

