



新年レクレーション紹介

・新春ウィーク初詣、新春カラオケ大会、もちつき、羽根つきと2日間ずつ行いました。

初詣は、巫女扮する職員にお祓いしてもらい今年一年の無病息災と健康第一を願いました。おみくじの、大吉をととても喜ばれておりました。もちつきでは、容器で作成したもちをつき日頃の鬱憤をはらすように杵で突かれておりました(^_^)v



月	火	水	木	金	土	日
2月			1 書道	2 レッツ創作!!	3 節分 豆まき	4 お休み
5 足のリハビリ	6 ホワイトボードレク	7 レッツ創作(壁画・貼り絵)	8 焼き団子大会	9 シナフ ソロジ	10 レッツ創作(壁画・貼り絵)	11 建国記念の日
12 シナフ ソロジ	13 レッツ創作(壁画・貼り絵)	14 バレン タイン	15 書道	16 ホワイトボードレク	17 体操教室	18 お休み
19 レッツ創作(壁画・貼り絵)	20 シナフ ソロジ	21 ホワイトボードレク	22 レッツ創作(壁画・貼り絵)	23 レッツ創作(壁画・貼り絵)	24 てんすい 徳しの湯	25 お休み
26 腕のリハビリ	27 レッツ創作(壁画・貼り絵)	28 シナフ ソロジ	29 レッツ創作(壁画・貼り絵)	きさらぎ 如月		

焼き団子大会

去年、初試みだった焼き芋大会が好評だったので、今回は焼き団子大会を開催します！

日程: 2月8日 (木)
時間: 13:30~14:30

すこし柔らかい団子を、炭火で焼く事で香ばしくなり香りも楽しめます(^_^)

リハだより

肩の痛みに対する対処法。
「肩の痛み」は人によって症状や原因、痛む場所が様々です。
そのため、治療に関してもその状態によって内容が変わってきます。しかし、どの状態であっても、**早期の治療**が重要です。今回は自宅でする簡単な対処法をご紹介します。

○痛みが出ている部位(患部)を温める。
・濡れタオルを袋に入れレンジで少し温める。
・温めたタオルを患部に当てる。

○肩回りをほぐす運動
・頭の後ろで手を組み痛みの出ない範囲で腕を開き胸を張るように行う。(1日10秒×3セット程度)

※強い痛みを伴う運動は逆効果になります。痛みが出ない程度に行うことが重要です。

ご不明な点は 理学療法士 岡本まで

インフルエンザ流行のピーク時期となります。
染経路を断つ
接種を受ける
を高める

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。

ことが大切です

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

