



# デイ通信

令和7年5月活動予定

3月26日～28日 桜の花見に行ってきました。ソメイヨシノ開花してすぐでしたが、種類次第では満開近い桜もあり見応えありました。皆様、久しぶりの外出行事であったこともあり、とても喜ばれていました。ーコマです(^^♪

## お花見ウイーク



例一輪の水仙香る部屋の中

○俳句とは 季節の言葉遊び  
季語 (春)  
さくら 菜の花 水仙 春雨 つばめ うぐいす  
季語 (夏)  
新茶 菖蒲湯 松の芯 蛙 青田 梅雨 浴衣

5月29日開催

てんすい倶楽部 **歌会始**

レクの時間に俳句の会を行います  
当日 利用ではない方も事前に参加  
することが出来ます。優秀作品は  
表彰行い 掲示させて頂きます。



## リハだより

### 腰痛に対する運動

- 椅子でできる運動
  - ・上体をゆっくり左右にひねる。
  - ・体の重さで前に伸ばす。
  - ・腕を組んで体を後ろに伸ばす。
  - ・交互に膝伸ばし
- 寝てできる運動 (布団などで行う)
  - ・片膝を交互に自分の胸につける。
  - ・片膝を伸ばしたまま上げる。
  - ・両膝を立て左右に倒す。

※腰痛の原因は様々です。強い痛みや痺れがある場合は、早めの受診を！！

月	火	水	木	金	土	日
5月			1 手のリハビリ	2 ホワイトボードレク	3 レッツ創作「壁画:6月飾り」	4 お休み
5 兜作り	6 ホワイトボードレク	7 レッツ創作「壁画:6月飾り」	8 書道	9 レッツ創作「壁画:6月飾り」	10 シナフソロジー	11 お休み
12 レッツ創作「壁画:6月飾り」	13 足のリハビリ	14 シナフソロジー	15 ホワイトボードレク	16 指のリハビリ	17 カラオケ	18 お休み
19 レッツ創作「壁画:6月飾り」	20 カラオケ	21 レッツ創作「壁画:6月飾り」	22 書道	23 シナフソロジー	24 体操教室	25 お休み
26 カラオケ	27 シナフソロジー	28 ホワイトボードレク	29 教会始	30 レッツ創作「壁画:6月飾り」	31 足のリハビリ	

ゴールデンウィークも  
休まず営業致します

\*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

法人ホームページ  
アクセスはコチラ

