

今月のイベント！

日時：令和7年8月1日(金)
時間：13:30～

通所ホールにて

演目

- ・昭和のベスト10！（歌謡ショー）
- ・100年の想い人（有名人）

夏祭り

夏祭り
・テーマ
昭和レトロな夏祭り
・コンセプト
昭和100年の思い出

屋台
・わたがし
・クリームソーダ
・たこやき

方言クイズ

3回目のアミスヴィラ森岳からの方言クイズです！下の3つは島原の方言です。どういう意味でしょう？



- ①じゃがいもができる
- ②てれんぱれん
- ③しゃっちが(しゃっちで)

答え合わせは、8月14日(木)のレクリエーションの時間に答え合わせを行います。

リハだより

ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは・・・「運動器不安定症」＝体を動かすための骨・関節・筋肉などが衰えて、歩く・立つなどの日常生活動作が困難になる状態。

→①つまずきやすくなる②歩くのが遅くなる
③階段の昇り降いが大変になる④外出が減る

原因：①加齢②運動不足③病気や怪我

どう予防するの？

1.毎日の運動がカギ！

①スクワット②ウォーキング③片足立ち体操

2.栄養も大事！

①タンパク質②カルシウム・ビタミンD を取る

令和7年8月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
				1 祭 夏祭り	2 カラオケ	3 お休み
4 レッツ創作「貼り絵」	5 足のリハビリ	6 ホワイトボードレク	7 書道	8 カラオケ	9 レッツ創作「貼り絵」	10 山の日 お休み
11 レッツ創作「貼り絵」	12 カラオケ	13 シナフソロジー	14 方言クイズ	15 レッツ創作「貼り絵」	16 腕のリハビリ	17 お休み
18 カラオケ	19 ホワイトボードレク	20 レッツ創作「壁画」	21 シナフソロジー	22 レッツ創作「壁画」	23 体操教室	24 お休み
25 シナフソロジー	26 レッツ創作「貼り絵」	27 腕のリハビリ	28 カラオケ	29 ホワイトボードレク	30 足のリハビリ	31 お休み

思い当たる事はありませんか！

- ・こまめな水分とれていますか？
- ・エアコン上手に使っていますか？
- ・室内なら大丈夫？

熱中症対策心がけて下さい

*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。振替の利用日を職員へお知らせください。

