



デイ通信

令和7年9月活動予定

書道教室ご紹介



今月のイベント

通所敬老会

日程 9月17日(水)
9月18日(木) 計2日間
時間 13時30分～
内容 賀寿者表彰
職員余興



* 追加ご利用の希望の方は職員までお尋ねください。

リハだより

膝関節痛に対する運動について

変形性膝関節症は、膝の軟骨がすり減ることによって骨と骨がぶつかり、痛みや変形、腫れが生じる病気です。予防や進行を遅らせるには、早期からの運動が重要です。

【膝関節予防体操】

○膝伸ばし運動(膝を伸ばす大腿四頭筋の強化)

- ①膝に深く腰掛け、背筋を伸ばす
- ②片膝を前方にゆっくり伸ばす
- ③つま先を上に向け、5秒間保持する

○膝周囲の筋のストレッチ

- ①椅子に浅く座る
- ②片足を前に伸ばし踵を床につける
- ③背筋を伸ばしたまま、ゆっくり体を前に倒す
- ③太ももの裏に伸びを感じたら、20秒保持する

ご不明な点は、リハビリ担当まで

方言クイズ

4回目の島原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いっぴや
- ②きもんのわるか
- ③しょったくれる



答え合わせは9月11日(木)のレクリエー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
創立記念	カラオケ	手のリハビリ	書道	シナプソロジー	レッツ創作「貼り絵」	お休み
8	9	10	11	12	13	14
ホワイトボードレク	シナプソロジー	レッツ創作「貼り絵」	方言クイズ	カラオケ	レッツ創作「貼り絵」	お休み
15 敬老の日	16	17	18	19	20	21
カラオケ	手のリハビリ	敬老会		レッツ創作「貼り絵」	シナプソロジー	お休み
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
シナプソロジー	レッツ創作「貼り絵」	カラオケ	書道	ホワイトボードレク	体操教室	お休み
29	30	9月				
レッツ創作「貼り絵」	足のリハビリ					

まだまだ日中の気温上昇がみられますが、夜は過ごしやすくなってきました。気温差での体調不良に気を付けて体調管理につとめましょう。

*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

