



MANORIAL
本荘

デイ通信 令和4年 4月

令和4年 4月 活動予定



書道

ひなまつり

先月のハイライト!!

梅の花製作

先月は雛祭りのゲームや梅の花の制作、書道など沢山のゲームや活動を楽しめました(*^▽^*)
今の季節にぴったりなレクリエーションとなり、変わりゆく季節を感じて頂けた様です。
春らしく明るく楽しい雰囲気の中で、沢山の方に参加頂きました。
来月も皆様が笑顔になるイベントを準備しておりますので、スタッフ一同お待ちしております。

リハだより

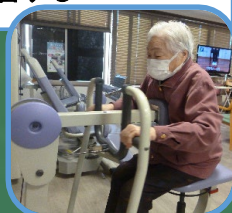
今月のテーマ:「マシントレーニングについて」

筋力のピークは30歳程度までで、60歳以降はピーク時と比較して劇的に低下します。

しかし年齢を重ねてもトレーニングを行うことで筋力の低下を抑えることができます。

①ローイング

背中周りの筋力を鍛えて猫背を予防・改善する



②ヒップアブダクション

歩く時のふらつきを解消する



③レッグエクステンション

階段や段差の昇り降りが楽になる。



④レッグプレス

座る、立ち上がる、歩くなどの動作に必要な筋力を鍛える。



皆さん、頑張っていますね。転倒なく、今以上に元気で日常生活を充実出来る様にリハビリを続けていきましょう!!



月	火	水	木	金	土	日
~新型コロナ感染対策として 引き続き、マスク着用・検温・手洗い・うがいをお願いします。また、ワクチンの三回目接種が済まれた方の確認をさせていただきます。済まされた方は職員へ報告頂きます様、ご協力の程、宜しく願い致します。				1	2	3
				ペットボトル体操	書道	お休み
				UFOゲーム		
4	5	6	7	8	9	10
サザエさん体操						お休み
射的ゲーム		射的ゲーム		映画スターによる 楽しみゲーム 第2弾	お休み	
11	12	13	14	15	16	17
棒ふり体操						お休み
カウボーイゲーム		カウボーイゲーム		ボール釣りゲーム	ボール釣りゲーム	お休み
18	19	20	21	22	23	24
ボール体操						お休み
テーブルポウリング		テーブルポウリング		サイコロルーレット	サイコロルーレット	春の折り紙
25	26	27	28	29	30	
リング体操						
万里の長城ゲーム		万里の長城ゲーム		UFOゲーム	UFOゲーム	UFOゲーム

◎春の豆知識クイズ

日ごとに気温も上がり、春になっていくのを感じます。気温だけではなく、春が来たことを知らせる生き物がいます。「春告草」は梅のことで、「春告魚」は鯉(にしん)を意味するそうです。それでは「春告鳥」とは①から③のうちどの鳥のことでしょうか？

①ウグイス ②ひばり ③ツバメ 答えは、スタッフまで確認して下さい。



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331

FAX 096-288-3332