



マノリアル  
本荘

# デイ通信 令和4年 5月

令和4年 5月 活動予定



先月の  
ハイライト  
!!

春真っ盛りのマノリアル本荘では、各レクリエーションのゲームや制作活動、書道など沢山の楽しいイベントで、皆様の笑顔のつぼみが満開になりました。(^^)  
また鮮やかなで綺麗なおやつは、桜の花びらが型どられ「食べるのが持たない」と写真を撮られる方もいました。味も最高に美味しかったです!(^^)! 来月も端午の節句ゲームや書道、制作活動など楽しいイベントが沢山ありますので、楽しみにして下さい。スタッフ一同お待ちしております。

## ～感染症対策についてのお願い～

新型コロナウイルス感染者の増加が続く中、大型連休の時期となりました。人の移動が増えますので、ご利用者並びにご家族の方の県外へ外出や県外からの方との接触などございましたら、体調も含めお知らせください。

引き続き手洗い・うがい・マスク着用など感染対策のご協力もお願い致します。送迎時に同居ご家族の体調も確認させて頂いています。感染チェック表への記入もよろしくお願い致します。



## リハだより

### 今月のテーマ「腰痛に対する運動」

多くの方が腰痛を経験されたことはあると思いますが、腰痛に対して何かされていることはありますか？今回は腰痛に効く運動をご紹介します。

#### ①ドローイン(腹式呼吸)

鍛える筋肉: 腹横筋  
腹横筋はコルセットのように体幹を固定させる働きがあります。

#### (方法)

- ・仰向けで膝を立てます
- ・息を吐きながら、お腹を凹ませていきます
- ・これ以上凹まないところで息を吐くの止めます。
- ・10秒程度お腹を凹ませたままにして、元に戻します



月	火	水	木	金	土	日
春の漢字クイズ						1
①から③の春の野菜は何と呼びますか？呼び仮名と漢字を線で結んでください。 答えはスタッフまで...						お休み
2	3	4	5	6	7	8
ペットボトル体操						お休み
脱線ゲーム	脱線ゲーム	脱線ゲーム	端午の節句ゲーム			お休み
9	10	11	12	13	14	15
棒ふり体操						お休み
体力測定						お休み
バスケットゲーム	バスケットゲーム	バスケットゲーム	陣取りゲーム	陣取りゲーム	書道	お休み
16	17	18	19	20	21	22
ボール体操						お休み
狙ってPON!!	狙ってPON!!	狙ってPON!!	カラフルビンゴ	カラフルビンゴ	カラフルビンゴ	お休み
23	24	25	26	27	28	29
リング体操						お休み
野球ゲーム	野球ゲーム	野球ゲーム	サイコロルーレット	サイコロルーレット	制作活動	お休み
30	31	5月				
サザエさん体操						ゴールデンウィーク
ペタンク	ペタンク	MOTHER'S DAY				お休み



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