



マノリアル 本荘

# デイ通信 令和4年6月

令和4年6月 活動予定



先月は鯉のぼりと藤の花の制作活動と端午の節句のゲームを行い沢山の笑顔で過ごすことが出来ました(^\_^)いずれも爽やかな今の季節にぴったりなレクリエーションとなり、明るく楽しい雰囲気の中で、沢山の方に参加頂きました。(^^)/

来月も皆様が笑顔で楽しい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。(^^)-☆

月	火	水	木	金	土	日
6月	1	2	3	4	5	6
サザエさん体操						お休み
UFOゲーム	UFOゲーム	UFOゲーム	製作活動			
6	7	8	9	10	11	12
棒ふり体操						お休み
サイコロルーレット	サイコロルーレット	サイコロルーレット	カラフルピンゴ	カラフルピンゴ	書道	
13	14	15	16	17	18	19
ボール体操						お休み
カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	梅雨を楽しもうゲーム			
20	21	22	23	24	25	26
リング体操						お休み
テーブルポウリング	テーブルポウリング	テーブルポウリング	射的ゲーム	射的ゲーム	射的ゲーム	
27	28	29	30	梅雨		
ペットボトル体操						お休み
万里の長城ゲーム	万里の長城ゲーム	万里の長城ゲーム	ハワイ航路ゲーム			

## ～お知らせとお願い～

食中毒、熱中症に注意する時期となりました。  
 小まめな手洗い、うがい、水分補給、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけて下さい。  
 また、感染症の新型コロナ感染対策として、手指消毒・マスクの着用、送迎時の同居ご家族の体調など確認をさせて頂いておりますので、引き続きご協力のほど、よろしくお願いたします。

## リハだより

今月のテーマ：「座位で出来る運動」

まだまだコロナウイルスで、お散歩などの運動機会が減っていると思います。

在宅での運動も続けて身体が弱



理学療法士 高島 泰希

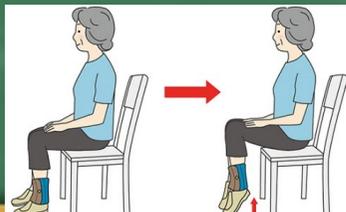
### ①膝伸ばし

太ももの筋肉を鍛えて立ち上がりになります。  
 膝を伸ばしたまま10秒維持し2セット行いましょう。



### ②踵上げ

両足の踵を地面から離してつま先立ちをします。  
 ふくらはぎの筋肉を鍛えて歩行速度が速くなります。  
 10回を3セット行いましょう。



### 季節の漢字クイズ

①雷 ②霰 ③霞

①から③の雨冠の漢字は何と読むそうかよみ呼びますか？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・・・

・かすみ ・あられ ・かみなり



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