



# マノリアル本荘 デイ通信 令和4年 11月

令和4年 11月 活動予定



## 運動会

10月はスポーツの秋ということで、マノリアルで運動会を開催しました。  
 開会式では国旗掲揚と国歌斉唱、利用者様代表による選手宣誓を行っていただきました。いよいよ紅白に分かれて競技がスタート!!  
 棒や紙コップを使用したリレー、大玉転がしではスタッフがアンカーとなり、白熱した戦いとなりました。中盤の応援合戦では、三三七拍子の手拍子などもあり、大盛り上がりの運動会となりました。  
 今年は紅組が優勝し、優勝旗を手に入れました。  
 来月も秋を満喫できるレクリエーションをご用意していますのでお楽しみにしてください。(\*^▽^\*)



### 書道の時間

マノリアルでは月に一度、土曜日に書道の時間を設けています。みなさん筆を振るって、すばらしい作品が出来上がってます(\*^-^\*)

### リハだより

#### 今月のテーマ 「浮腫について」



理学療法士 高島 泰希

浮腫とは「むくみ」のことで、様々な原因で起こります。

#### 【浮腫の原因】

- ①長時間の同じ姿勢、
- ②運動不足、
- ③塩分の取りすぎ
- ④血行不良
- ⑤ホルモンバランスの崩れ
- ⑥心臓や腎臓の疾患

#### 【予防方法】

- ①つま先立ちを繰り返す運動を行う。
- ②足首の上まで浸かるぐらいの足湯を行う。

※痛みや熱感がある場合は行わず、病院受診を行ってください。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
ボール体操						お休み
	カラフル ビンゴ	カラフル ビンゴ	UFO ゲーム	UFO ゲーム	UFO ゲーム	
7	8	9	10	11	12	13
体力測定						お休み
リング体操						
	テーブル ボウリング	テーブル ボウリング	テーブル ボウリング	狙って PON!!	狙って PON!!	制作活動
14	15	16	17	18	19	20
ペットボトル体操						お休み
	マジック ハンド ゲーム	マジック ハンド ゲーム	秋の収穫祭ゲーム		書道	
21	22	23	24	25	26	27
サザエさん体操						お休み
	サッカー ゲーム	サッカー ゲーム	サッカー ゲーム	カウボーイ ゲーム	カウボーイ ゲーム	
28	29	30	棒振り体操			霜月
	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	サイコロ ルーレット		
<p>～看護師からのお知らせ</p> <p>新型コロナウイルスと共に、インフルエンザの流行時期となりました。小まめな手洗い、うがい、水分補給、外出時はマスクを着用を引き続きよろしくお願いたします。</p> <p>また十分な休息と栄養をとり、免疫力の向上と維持を心がけましょう。(*^-^*)</p>						



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331