



マノリアル
本荘

デイ通信 令和5年 5月

令和5年 5月 活動予定



お花見

in リバーサイド熊本(河内)



ここ数年コロナ禍でなかなか外出行事ができませんでした。今年は感染対策をとり、お花見を行いました。今回は河内にあるマノリアル本荘と同じ駿光会グループの**リバーサイド熊本**に行きました。天候にも恵まれ、春の陽気の中、久しぶりの外出行事でとても喜ばれていました。来年もお花見も楽しみですね(*^_^*)



今回の創作活動はお花見で撮った写真を使って写真立てを作りました。「いい思い出になります(^_^)」と大変喜ばれていました。また、お花見の感想を短歌にされた方もいらっしゃいました。



満開の花に
ヒス ヒス ヒス ヒス
花しぐれ吹いて
ヒス ヒス ヒス
吉住 作

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を止めます。
- ・10秒程度お腹を凹ませたままにして、元に戻します。詳しくは高島まで



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
リング体操						お休み
狙ってPON!!	狙ってPON!!	サイコロルーレット	端午の節句ゲーム			
8	9	10	11	12	13	14
ペットボトル体操						お休み
体力測定						
万里の長城ゲーム	万里の長城ゲーム	輪投げゲーム	輪投げゲーム	狙ってシュート!!	書道	
15	16	17	18	19	20	21
サザエさん体操						お休み
狙ってシュート!!	輪投げゲーム	魚釣りゲーム	魚釣りゲーム	マジックハンドゲーム	マジックハンドゲーム	
22	23	24	25	26	27	28
棒ふり体操						お休み
テーブルポウリング	テーブルポウリング	野球ゲーム	野球ゲーム	電車でGo!!	創作活動	
29	30	31	臯月			
ボール体操						
電車でGo!!	ハワイ航路ゲーム	ハワイ航路ゲーム				

新型コロナ感染対策について

※新型コロナ感染対策として引き続き手洗い・うがい・マスク着用をお願い致します。送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いています。感染防止の為ご協力お願い致します。汗ばむ季節となりました。水分の補給と衣類の調整をお願い致します。



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23
TEL 096-288-3331

こちらのQRコードより法人HPへアクセスできます。

