



マノリアル本荘

デイ通信 令和5年 6月

令和5年 6月 活動予定



あじさいの鮮やかさが雨に映える季節となりましたね。
 五月は端午の節句ということで、鯉のぼりゲームを開催しました。発射台にセットした鯉のぼりが的を目掛けてピューンと元氣よく飛んでいました。中には的まで行かず途中で落ちてしまう鯉のぼりもあり、皆さんで楽しく盛り上がり笑顔になりました(^o^)
 創作活動では、カーネーションや菖蒲を花紙で丁寧に作り、鮮やかできれいな作品が出来ました。また書道では、男性ご利用者様の力強い筆さばきできれいな字が書かれています！
 来月は**梅雨に因んだレクリエーション**や皆さんお待ちかねのスタッフによります「マジックショー」を予定しておりますので、お楽しみに(*^▽^*)

月	火	水	木	金	土	日
水無月			1	2	3	4
ボール体操			バスケットゲーム			お休み
5	6	7	8	9	10	11
リング体操						
UFOゲーム	UFOゲーム	カーリングゲーム	カーリングゲーム	ミニゲートボール	書道	お休み
12	13	14	15	16	17	18
ペットボトル体操						
ミニゲートボール	サッカーゲーム	サッカーゲーム	梅雨を吹き飛ばせ!!ゲーム			お休み
19	20	21	22	23	24	25
サザエさん体操						
パタンク	パタンク	脱線ゲーム	脱線ゲーム	カウボーイゲーム	創作活動	お休み
26	27	28	29	30	THE マジックショー	
棒ふり体操						
カラフルピンゴ			カウボーイゲーム	野球ゲーム	THE マジックショー	

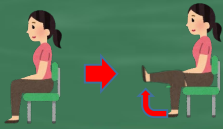
リハだより

今月のテーマ:「座位で出来る運動」

☆身体を動かす機会が少なくなると身体や頭の動きが低下しやすくなります。新型コロナウイルスに負けない身体を作るために自宅出来る下肢の運動を行っていきましょう!!

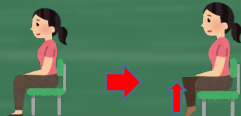
①膝伸ばし

太ももの筋肉を鍛えて立ち上がりが楽になります。膝を伸ばしたまま10秒保持し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。



詳しくは理学療法士の高島まで。



理学療法士 高島 泰希

※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・手指消毒・マスク着用をお願い致します。送迎時に同居ご家族の体調確認と併せ感染防止の為のご協力をお願い致します。汗ばむ季節となりましたので、ご自宅でも空調の調整や衣類の調整などを行ない体調管理をお願い致します。



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。

