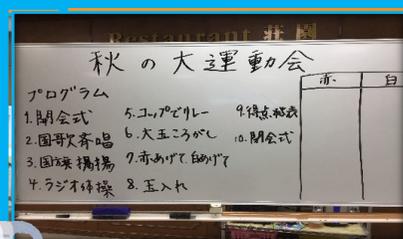




マノリアル
本荘

デイ通信 令和5年 11月

先月のハイライト



朝と昼の気温差が激しい日が続いていますが、皆様体調など崩れていませんか？
今月はスポーツの秋をテーマにマノリアル本荘では秋の大運動会を行いました。
国旗掲揚や選手宣誓から始まり、大玉転がしや玉入れなどの競技で白組・紅組ともに一生懸命に競っていました。
今年は僅差で白組が優勝し、優勝旗を手に入れました。
今年も残り2か月楽しい企画をたくさん用意していますので、皆様お楽しみにしていて下さい(^o^)/



今月は制作活動で「塗り絵」を行って頂いています。
皆さんそれぞれ気に入った作品に色を入れ素晴らしい作品が完成しています！！
脳の刺激にもなり認知症予防にもなりますので、今後も楽しみながら脳を活性化していきましょう(^v^)

リハだより

今月のテーマ:「浮腫みについて」

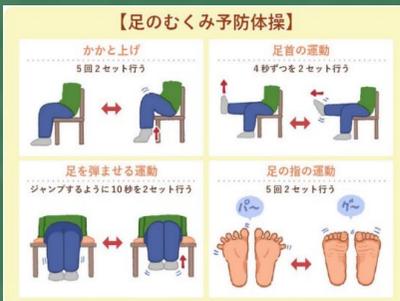
長時間の同じ姿勢や塩分の取りすぎで浮腫みが発生しやすくなります。

特に下肢に起こりやすく、酷い場合は靴が履けなくなることがあります(; ;)

普段から体を動かして血行を良くすることや、塩分の摂取を控えめにすることで予防ができますので、今回紹介する運動を定期的に行ってもらい浮腫みを改善していきましょう(^o^)/



理学療法士
高島 希希



令和5年 11月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	お休み	
ペットボトル体操						
UFOゲーム	UFOゲーム	サッカー	サッカー	お休み		
6	7	8	9	10	11	12
サザエさん体操						
テーブルボウリング	テーブルボウリング	輪投げ	輪投げ	狙ってポン	書道	お休み
13	14	15	16	17	18	19
棒ふり体操						
電車でGO!!	電車でGO!!	イントロ	ペタンク	ペタンク	クイズ大会	お休み
20	21	22	23	24	25	26
ボール体操						
万里の長城	万里の長城	ラダーゲッター	カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	創作活動	お休み
27	28	29	30	お休み		
リング体操						
サッカー	サッカー	旗揚げゲーム	旗揚げゲーム	お休み		

※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。
送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いています。
引き続き感染対策のご協力をお願い致します。



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。

