



マノリアル本荘 デイ通信 令和6年 2月

令和6年 2月 活動予定



お正月

2024年は「辰」年です。

一説によると辰年は陽の気が動いて万物が振動するので活力旺盛になって大きく成長し、形が整う年だといわれています。

マノリアルも龍の如く猛々しく、新しいことに挑戦する年にできたらと思います。

というわけで、今年最初のゲームは「福笑い」でスタート！！

「笑う門には福来る」皆さん大盛り上がりでたくさんの笑顔がみられました。

絵馬にも、皆様一人一人の目標を書いて頂き様々な絵馬が出来上がりました。

新春書初め大会は真剣に書道に取り組み流れるような筆さばきで文字を書かれていました。

今年も楽しく笑顔で健康な一年を一緒に過ごしていきましょうね (^o^)/



2024

書初

今月のテーマ:

「肩の痛み」に対するセルフケア

◎早期にセルフケアを行い、症状の悪化を予防することが重要です。

① 温かいタオルやホッカイロで肩や腕を10分～20分程度温める。

やけどに注意！！

じんわり温かい程度の温度で！！

② 猫背にならないように姿勢をよくする

・顎を引き、背筋を伸ばす。

・両肩を耳に近づけるように上げ、3秒止めてストンと落ちるように脱力す

・1日10回×3セット程度行う

作業療法士
園村 理沙



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ボール体操		お休み	
			節分ゲーム	節分ゲーム	節分ゲーム	
5	6	7	8	9	10	11
リング体操						お休み
狙ってポン	狙ってポン	テーブルポウリング	テーブルポウリング	輪投げ	書道	
12	13	14	15	16	17	18
ペットボトル体操						お休み
UFOゲーム	UFOゲーム	HAPPY VALENTINE'S DAY! バレンタインゲーム		ラダーゲッター	輪投げ	
19	20	21	22	23	24	25
サザエさん体操						お休み
カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	サッカー	サッカー	野球ゲーム	創作活動	
26	27	28	29	すき		
棒ふり体操						
カーリング	カーリング	電車でGOー!	電車でGOー!			

◇感染対策について◇

新型コロナウイルス感染防止と共に、インフルエンザなどの感染症の流行時期となります。引き続き感染対策の励行と併せて、ご親族、ご友人等、県外の方とお逢いになる場合は事前にご連絡頂きます様、ご協力の程宜しくお願い致します。



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。

