



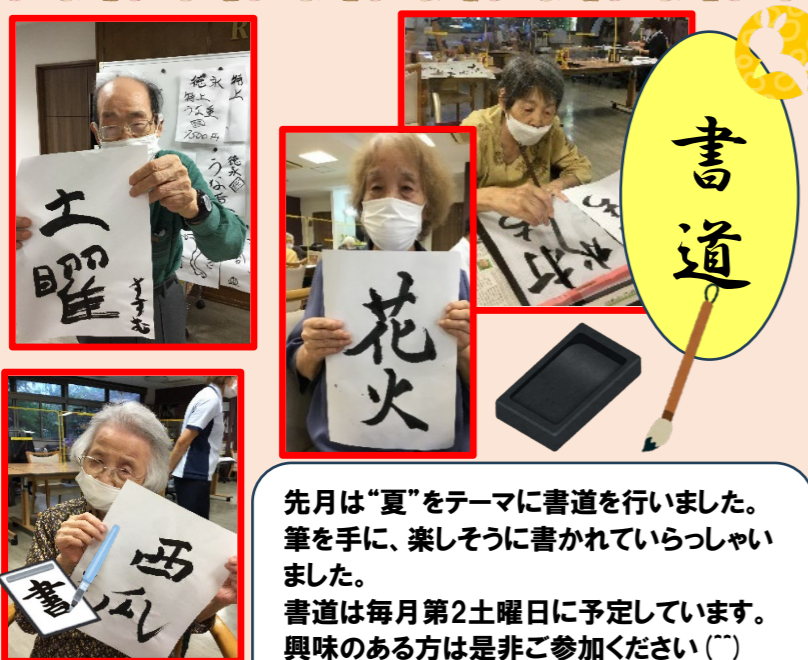
マノリアル本荘

デイ通信 令和6年 9月

令和6年 9月 活動予定



今年は、厳しい暑さが続いているのですが、少しずつ残暑も和らぎしのぎやすい日が多くなりましたね。
先月は皆様に花火や向日葵の壁面を制作して頂き室内がパッと明るく夏一色となりました(^-^)/
今月は“敬老会”を予定しております。
今年はお寿3名・米寿12名・卒寿10名・白寿2名・長寿3名の計30名の皆様をお祝いさせていただきます。
豪華なお食事をご用意しております。お



ワンポイントリハ
これだけは押さえよう

年齢と共に膝の痛み困っている方は多くなってきます。原因は様々ですが1つ例を挙げると膝関節にある関節軟骨が加齢により、すり減っていく「変形性膝関節症」があります。痛みの改善や予防となる運動を1つご紹介します。

仰向けの状態で20cm程度、膝を伸ばしたまま片足を挙げていきます！

太ももに力を入れるように意識しましょう(^-^)/

理学療法士 高島 泰希

月	火	水	木	金	土	日
						1
<h1>長月</h1>						お休み
2	3	4	5	6	7	8
ボール体操						お休み
狙ってシュート!	狙ってシュート!	バスケット	狙ってポン!!	狙ってポン!!	書道	
9	10	11	12	13	14	15
リング体操						お休み
バスケット	脱線ゲーム	脱線ゲーム	マジックハンド	マジックハンド	乗っけて飛ばせ	
16	17	18	19	20	21	22
<p>祝 敬老会 寿</p>						お休み
陣取りゲーム	万里の長城	ペタンク	ペタンク	バスケット		
23	24	25	26	27	28	29
サザエさん体操						お休み
カラフルビンゴ	カラフルビンゴ	乗っけて飛ばせ	カーリング	カーリング	創作活動	
30	<p>◇熱中症について◇ マスクを着用すると喉の渇きを感じにくくなり熱がこもり体温が上がりやすい等熱中症のリスクが高くなります。こまめな水分補給を心がけましょう。 ◇コロナ感染予防対策◇ 「換気」「手洗い手指消毒」「マスク着用」を引き続き継続しましょう。</p>					
棒体操						
ペタンク						

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。