



お花見会

職員による余興  
♪フラダンス♪

お花見弁当を  
みなさんで

リンボー対決

新緑の美しい季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか? 今回のデイ通信は4月に行いましたお花見会の様子をお届けします(\*▽\*)  
雨の心配を吹き飛ばし、とても良い日和となり、リバーサイドの駐車場に咲く桜の下で皆様とお花見をしました  
素敵なお花見弁当をご用意し、晴天の下で食べるとまた格別。皆様と春の訪れを感じました。職員によるフラダンス、リンボーダンスの余興に拍手☆ありがとうございました(〇)  
5月も楽しい行事を予定しておりますのでぜひ皆様ご参加くださいね!

### 熊本弁クイズ

さてさて今回の熊本弁は私は聞いたことがない言葉でしたが みな様はいかがでしょう?  
言葉の響きから考えてみましょう...  
熊本弁大使が言葉を発掘してきますよ。

今月の  
熊本弁大使

- ① いぐら
- ② うすぬき
- ③ かずむ

答えは欄外の時間に...



### ワンポイントリハ

#### これだけは押さえよう

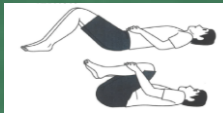
～腰痛を予防するための運動～

腰痛は8割の人が人生に一度は経験すると言われています。しかし、驚くことにその85%は原因不明とされています。

腰痛を予防するために、自宅で行えるストレッチを行うことが大切です。急性期の痛みは、まずは安静が必要です。発症後2～3週間は積極的な運動は控えましょう。

仰向けで出来るストレッチ  
両腕を広げて仰向けになり、両膝を持ち上げていきます。背中を丸めこむようにしましょう。

10秒間行い、これを繰り返して3回行いましょう。



詳しくは  
理学療法士の西迫まで。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
寿司 さんまい	しじり・社会	しじり・社会	社会・算数	書道教室	熊本弁クイズ	お休み
	ペタンク	ペタンク	輪投げ	輪投げ	輪投げ	
8	9	10	11	12	13	14
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	国語・算数	国語・算数	国語・算数	お休み
	アリスビー	アリスビー	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	
15	16	17	18	19	20	21
リバー シネマ	間違い探し・算数	間違い探し・算数	熊本弁クイズ	国語・算数	国語・算数	お休み
	ゲートレク	ゲートレク	キックボーリング	キックボーリング	キックボーリング	
22	23	24	25	26	27	28
リバー 運動会	社会・算数	熊本弁クイズ	言葉遊び・国語	穴埋め・国語	言葉遊び・国語	お休み
	ボーリング	ボーリング	玉入れ	玉入れ	玉入れ	
29	30	31	<b>新型コロナ感染対策について</b> ※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。 感染防止の為に協力お願い致します。 汗ばむ季節となりました。衣類調整をお願い致します。			
5月生まれ 合同誕生会	熊本弁クイズ	言葉遊び・算数				
	キックボーリング	キックボーリング				

### 今月の目玉イベント

- 1日 寿司さんまい
- 5日 書道教室
- 8日 料理の鉄人
- 15日 リバーシネマ
- 22日 リバー運動会
- 29日 5月合同誕生会

