



寒さも厳しくなり、霜が降りる季節になりました。お体の調子はいかがでしょう？ 今回のデイ通信は11月に行いました、年1回の人気行事！**焼き魚大会**と**料理の鉄人**の様子をお届けします(*▽*)
 今年もたくさんの秋刀魚をずらいと並べ、炭焼きで香り良く焼き上げます☆魚の香ばしい香りに、室内でリハビリをされていた方も焼きあがるのを待ちきれずお腹が空いてきます！おいしそうに頼める皆様はとても良い表情をされていました(*▽*)
 今回の料理の鉄人は「餃子作り」を行い肉だねたっぷりのおいしい餃子と一緒に作りました。ボリューム満点のおいしい餃子がたくさん出来上がり皆様お腹いっぱい夕方ご飯は食べれないと満足されていました。
 今年1年間、ご利用誠にありがとうございました。1月も楽しい行事を予定しております。ご参加くださいね！

熊本弁クイズ

さあ！熊本弁を発掘してきました！！
 ③番は日頃からよく聞く熊本弁ですね。
 ①番は体の一部みたいですよ
 ゆっくり考えてみましょう！

- ① がんぼ
- ② すかたん
- ③ みがんのよか

答えは脳トシの時間に...



ワンポイントリハ

これだけは押さえよう
 安全な椅子への座り方

椅子へ座る動作は日常生活の中の様々な場面で必要な動作です。座る動作で勢いよくドスンと座ると圧迫骨折の危険性が高くなります。また、着座不十分であった際には転倒リスクも考えられますので注意をお願いします。

*安定した座位姿勢のポイント

→**座骨**で座ることを意識しましょう。
 椅子に座って体を前後に揺らして、一番椅子に当たるところが**座骨**です。
 正しい姿勢で座ると...

- 良い姿勢のメリット
 冷え性・肩や首の凝り改善、呼吸が整う、精神面の安定
- 注意すること...悪い姿勢では円背を助長して股関節や膝、呼吸機能などに悪影響を与えます。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



日	月	火	水	木	金	土
新型コロナ感染対策について ※ 師走になり、何かと人の流れも多い季節となりました。新型コロナやインフルエンザの感染対策としてうがい・手洗い・手指消毒の励行を宜しくお願い致します。年末年始を県外の方と過ごされる場合はご連絡下さい。感染対策の為ご協力お願い致します。				1	2	3
				言葉遊び・国語	熊本弁クイズ	お休み
				フリスビー	フリスビー	
4	5	6	7	8	9	10
リバーシネマ	白石師範のやさしい習字教室	しりとり・算数	国語・社会	熊本弁クイズ	国語・社会	お休み
		玉入れ	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	
11	12	13	14	15	16	17
料理の鉄人めざせミシュランの星★★★	穴埋め・算数	穴埋め・算数	熊本弁クイズ	間違い探し・算数	間違い探し・算数	お休み
	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	
18	19	20	21	22	23	24
12月合同誕生会	言葉遊び・国語	熊本弁クイズ	漢字・社会	漢字・社会	漢字・社会	お休み
	輪投げ	輪投げ	さかな釣りゲーム	さかな釣りゲーム	さかな釣りゲーム	
25	26	27	28	29	30	31
クリスマス会	熊本弁クイズ	国語・算数	餅つき & 忘年会	穴埋め・算数	漢字・社会	大晦日 営業 お風呂の日
	ボーリング	ボーリング		ペタンク	ペタンク	

今月の目玉イベント

- 4日 リバーシネマ
- 5日 白石師範の優しい習字教室
- 11日 料理の鉄人
- 18日 12月合同誕生会
- 25日 クリスマス会
- 28日 餅つき & 忘年会