

### 料理教室&習字教室



煮込みハンバーグ作り

新年あけましておめでとうございます。本年もリバーサイドで元気に体を動かして行きましょう!  
 今回は料理教室と書道教室の様子をお届けします!  
 料理教室では煮込みハンバーグを作りました(\*-\*)ひき肉を丸め、焦げ目がつくまでフライパンで焼きます☆いい匂いにお腹もペコペコです!ソースを入れたらしっかり中まで火を通します。手際よく作業をされる皆さまのおかげでおいしい屋敷ができました☆  
 書道教室では、お手本を参考に何度も練習を重ねます。筆先をしっかりと確認し、真剣に墨をはしらせませす。習字以外にも筆ペンを使った日常で使えるような練習や硬筆も行っていますので、気負わず練習しましょう(\*▽\*)  
 1月もたくさんの行事を予定しております!ぜひご参加お待ちしております☆

### 熊本弁クイズ

新年最初の出題は脳トレ風に「寒い」の5段階活用!!  
 ○の中に入る文字を考えてみましょう

寒い → ○むか・○みい  
 → ○ゆる → ○ず○らう  
 → ○び○

答えは 脳トレの時間で... (-)-☆

### 今月の目玉イベント

- 4日 新年会
- 8日 初詣(河内阿蘇神社)
- 9日 初詣(河内阿蘇神社)
- 15日 料理の鉄人
- 22日 シネマ・書道教室
- 29日 1月合同誕生会

### ワンポイントリハ

これだけは押さえよう  
 足のつりについて

「つまこむら返り」とは突然筋肉が硬く持続的に収縮したまま、しばらく元に戻らなくなる状態の事をいいます。全身の様々な部位でこむら返りが起こりますが特に頻度が高い部位が下腿であり、ふくらはぎや足の裏など様々です。

#### 原因

- ・加齢による筋肉量、運動量の減少
- ・運動神経線維の減少、血行不良など

#### 予防法

- 下肢の筋肉量、運動量を増やす
- 身体の冷えに注意する
- 弾性ストッキングの活用
- 就寝時に足の下クッションを置いて寝る
- 深夜の食事、深酒、睡眠不足に注意する。

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
お休み		お休み		お休み		お休み
謹賀新年 皆様と楽しく元気に一年を過ごしていきたいと思っております。本年もよろしくお願ひ致します。		国語・算数	新年会	社会・算数	熊本弁クイズ	お休み
		福笑い		ボーリング	ボーリング	
8	9	10	11	12	13	14
初詣		初詣		初詣		初詣
		間違い探し・国語	しいと・国語	熊本弁クイズ	しいと・国語	お休み
		ゲートレク	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	
15	16	17	18	19	20	21
料理の鉄人		料理の鉄人		料理の鉄人		料理の鉄人
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★		漢字・社会	漢字・社会	熊本弁クイズ	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	輪投げ	輪投げ	
22	23	24	25	26	27	28
シネマ & 書道教室		シネマ & 書道教室		シネマ & 書道教室		シネマ & 書道教室
		言葉遊び・算数	熊本弁クイズ	穴埋め・算数	穴埋め・算数	お休み
		玉入れ	玉入れ	ペタンク	ペタンク	
29	30	31	冬場の感染対策について			
1月生まれ合同誕生会		1月生まれ合同誕生会		1月生まれ合同誕生会		1月生まれ合同誕生会
		熊本弁クイズ	しいと迷路・算数	冬場の感染対策について 風が冷たく乾燥の季節がやってきました。コロナやインフルエンザの感染対策として手洗い・うがい・手指消毒の励行を引き続き宜しくお願ひ致します。また、免疫力維持の為規則正しい生活を心がけましょう。		
		カーリング	カーリング			