



全国から桜の便りが聞かれる頃になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 今月のデイ便りは3月に梅ドライブツアーの様子をお届けします☆
外出行事が出来なくなり久しいですが、コロナの状況を鑑みて今回初となる梅ドライブツアーを行いました! 行き先は護国神社です(*-*)事前にトイレを済ませ、いざ出発! お天気にも恵まれ、暖かい日差しの中車を走らせます。到着後は車のドアを開け外の風景を楽しみ、ほほ満開の梅の花を眺めながら春の訪れを感じました。4月も楽しい行事が盛りだくさんです! ご参加をお待ちしております(*-*)

熊本弁クイズ

熊本弁を掘り起こしてきました!! ③はあまり馴染みのない言葉ではないでしょうか。

答え合わせをお楽しみに…(*-*)

- ① あどほず
- ② かつがつ
- ③ がほんなか

答えは脳トレ時間に…



今月の目玉イベント

- 2日 桜の花見
- 9日 料理の鉄人
- 16日 不思議発見
ミステリーツアー
- 23日 シネマ&書道教室
- 30日 4月合同誕生会

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう
～マシントレーニングについて～

★目的
→筋力トレーニングによって筋肉量が増えることで関節への負担が減り、腰部痛や膝痛の軽減につながります。

1ローイング
背中の筋肉を強化し、猫背(円背)を改善する。
→握力や上肢のひきつけ強化

2レッグプレス
立ち上がる、座る、歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を強化する。→下肢全体の支持性強化

3レッグエクステンション
階段の昇り降りがスムーズに行える。歩幅を広げることができ、歩行が安定する。→膝周囲の筋力強化、膝折れ予防

4ヒップアブダクション
歩くときや片足立ちをするときなどのふらつきを解消する。→下肢の安定性、バランス能力の強化

詳しくは理学療法士の西迫まで。



理学療法士 西迫

日	月	火	水	木	金	土	
感染対策について * コロナ感染に対しての環境の変化はありますが、ご利用者様の健康を守る為マスク着用の継続を宜しくお願い致します。本人・同居ご家族様の体調について確認や乗車前の検温も継続して対応していきますのでご協力の程宜しくお願い致します。						1	お休み
2	3	4	5	6	7	8	お休み
花見 (第一駐車場) ジャンボミッキーがやってくる!	国語・社会	国語・社会	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	お休み
玉入れ	玉入れ	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	お休み	
9	10	11	12	13	14	15	お休み
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	国語・算数	国語・算数	熊本弁クイズ	しりとり・国語	しりとり・国語	しりとり・国語	お休み
ペタンク	ペタンク	フリスビー	フリスビー	フリスビー	フリスビー	お休み	
16	17	18	19	20	21	22	お休み
不思議発見 ミステリー ツアー	社会・算数	熊本弁クイズ	穴埋め・国語	穴埋め・国語	穴埋め・国語	穴埋め・国語	お休み
輪投げ	輪投げ	キック ボーリング	キック ボーリング	キック ボーリング	キック ボーリング	お休み	
23	24	25	26	27	28	29	お休み
シネマ & 書道教室	熊本弁クイズ	言葉遊び・算数	間違い探し・算数	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	お休み
30	4月合同誕生会	ジャンプで シュート	ジャンプで シュート	ボーリング	ボーリング	ボーリング	お休み

