





お花見会

職員による余興
♪ジャンボリーミッキー♪





お弁当で乾杯♪



大縄跳び対決



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(*▽*)
お天気が心配されましたが、快晴の空で気持ち良く開催する事ができました。リバーサイドの駐車場は満開の桜であり、素敵なお花見弁当を用意して、焼き鳥もその場で焼いてお隣いっばいになりながら、皆様と一緒にお花見で春の訪れを感じました
職員による余興はジャンボリーミッキー、リンボーダンス、大縄跳び、大いに盛り上がり楽しいひと時でした☆(0)☆
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!

熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回より新しく始まる、熊本県難読地名クイズ!!
熊本県に本当にある地名で、読み方の難しいものをクイズとして出題していきます。初回なので、皆様が開いたことがあるかもしれない!?地名ですよ(0)

- ① 面木(熊本市西区)
- ② 柿原(熊本市西区)
- ③ 小天(玉名市)

答えは脳トレの時間に...

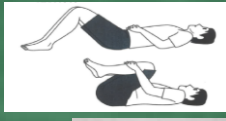


ワンポイントリハ

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。
理学療法士 西迫



今月の目玉イベント

- 3日 寿司ざんまい
- 7日 料理教室
- 14日 トレッキングツアー
- 21日 シネマ＆書道教室
- 28日 5月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	お休み	
しりとり・社会 ペタンク	しりとり・社会 ペタンク	寿司ざんまい R1グランプリ 寿司だけに ネタ合戦!	社会・算数 輪投げ	熊本地名クイズ 輪投げ			
7	8	9	10	11	12	13	お休み
料理の鉄人の 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 ジャンプで シュート	熊本地名クイズ ジャンプで シュート	国語・算数 ジャンプで シュート		
14	15	16	17	18	19	20	お休み
ザコースト トレッキング ツアー	間違い探し・算数 ゲートレク	間違い探し・算数 ゲートレク	熊本地名クイズ キック ボーリング	国語・算数 キック ボーリング	国語・算数 キック ボーリング		
21	22	23	24	25	26	27	お休み
シネマ & 書道教室	社会・算数 ボーリング	熊本地名クイズ ボーリング	言葉遊び・国語 玉入れ	穴埋め・国語 玉入れ	言葉遊び・国語 玉入れ		
28	29	30	31	新型コロナウイルス対策について ※新型コロナウイルス感染対策として引き続き手洗い・手指消毒・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。感染防止の為ご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	熊本地名クイズ キック ボーリング	言葉遊び・算数 キック ボーリング	言葉遊び・算数 キック ボーリング				