

梅ドライブツアー(平山~松尾方面)

梅を求めて
ドライブ&休憩



ほっと一息
ティータイム



武蔵像へお参り



宮本武蔵像

春分の日も過ぎて暦では春の季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月のデイ便りは3月にありました梅ドライブツアーの様子をお届け致します。今回の梅ドライブツアーは平山~松尾方面へ行ってきました☆武蔵像にて手を合わせたり、終わりがけの梅や季節の花々を鑑賞しながら車内での会話も弾み、「久しぶりに松尾へ来た」「昔を思い出して懐かしかった」などの感想も頂きました(*▽*)寒さを感じる事も少なく、車内にて暖かいお茶を飲んで休憩して約1時間のドライブツアーとなりました。

4月には桜の花見や楽しい行事を予定しております。皆様ぜひご参加ください☆

熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回もいろいろな市からの出題です!!
初めて聞く地名ばかりで読めませんでした...
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-)-☆

- ① 夜間(菊池市)
- ② 鮎ヶ浦(上天草市)
- ③ 思川(球磨郡多良木町)



今月の目玉イベント

- 3日 桜の花見(第一駐車場)
- 7日 ドライブ花見
- 14日 シネマ&書道教室
- 21日 料理の鉄人
- 28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
一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
	1	2	3	4	5	6
	穴埋め・国語	国語・社会	桜の花見	しいと・国語	熊本県 難読地名クイズ	お休み
	ダーツ	ダーツ	キックボクシング	キックボクシング	キックボクシング	
7	8	9	10	11	12	13
ドライブ花見	国語・社会	言葉遊び・算数	しいと・国語	熊本県 難読地名クイズ	穴埋め・国語	お休み
	魚釣り	魚釣り	ペタンク	ペタンク	ペタンク	
14	15	16	17	18	19	20
シネマ&白石師範のやさしい書道教室	言葉遊び・算数	しいと・国語	熊本県 難読地名クイズ	穴埋め・国語	国語・社会	お休み
	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	
21	22	23	24	25	26	27
料理の鉄人めざせミシュランの星	しいと・国語	熊本県 難読地名クイズ	穴埋め・国語	国語・社会	言葉遊び・算数	お休み
	ペタンク	ペタンク	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	
28	29	30	新型コロナ感染対策について 新型コロナ感染対策として引き続き、手洗い・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おります。 感染防止の為、ご協力お願い致します。			
4月合同誕生会	熊本県 難読地名クイズ	穴埋め・国語				
	ゲートレク	ゲートレク				