



リバーサイド  
熊本

# デイ通信

令和6年 9月 活動予定表

ブログで行事の様子を紹介しています!!  
詳細は下記URLからご覧ください!!  
<http://www.shunkokai.jp>



中秋の名月のころとなり、秋風にはもう一步の暑さですが皆様いかがお過ごしでしょうか。今月のデイ便りは8月にありました**リボンピック2024**の様子をお届け致します。入場行進から始まり、選手宣誓！最初の種目は玉入れです。お手玉をカゴに入れる顔は真剣そのもの！ジェスチャーゲームの後は、紙風船ルーです。となりの人へ紙血を使い紙風船を渡していきます。これが案外難しい。優勝チームにはトロフィーを渡してお祝いしました(\*▽\*)日頃のリハビリの成果が十分発揮できたリボンピックとなりました。9月も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☆

| 日                      | 月       | 火   | 水         | 木         | 金         | 土   |
|------------------------|---------|---|-----------|-----------|-----------|-----|
| 1                      | 2       | 3   | 4         | 5         | 6         | 7   |
| ドキュメント72時間 (リバー劇団遠征記編) | 国語・算数   | 言葉遊び・算数   | しりとり・国語   | 間違え探し     | 難解地名クイズ   | お休み |
|                        | ゲートレク   | ゲートレク   | frisbee   | frisbee   | frisbee   |     |
| 8                      | 9       | 10  | 11        | 12        | 13        | 14  |
| シネマ & 白石師範のやさしい書道教室    | 国語・算数   | しりとり・算数   | 敬老会       | 難解地名クイズ   | 言葉遊び・算数   | お休み |
|                        | 的あて     | 的当て   |           | キックボーリング  | キックボーリング  |     |
| 15                     | 16      | 17  | 18        | 19        | 20        | 21  |
| 楽市楽座漫談 & 演奏            | しりとり・算数 | 間違え探し   | 難解地名クイズ   | 言葉遊び・算数   | 国語・算数     | お休み |
|                        | わなげ     | わなげ   | ペタンク      | ペタンク      | ペタンク      |     |
| 22                     | 23      | 24  | 25        | 26        | 27        | 28  |
| 料理の鉄人めざせミシュランの星★★★     | 間違え探し   | 難解地名クイズ   | 言葉遊び・算数   | 国語・算数     | しりとり・算数   | お休み |
|                        | 魚釣り     | 魚釣り   | 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 |     |
| 29                     | 30      | 新型コロナウイルス感染対策について<br>新型コロナウイルス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。<br>送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いております。<br>感染防止の為、ご協力お願い致します。 |           |           |           | お休み |
| 9月合同誕生会                | 難解地名クイズ |   |           |           |           |     |
|                        | ダーツ     |   |           |           |           |     |

### 熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回は番外編！佐賀県からの出題です!!  
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-)-☆

- 海路端
- 唸分
- 三本櫓

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  
最近、立ち上がりや階段を上る時に膝が痛いなど膝関節に痛みや違和感を覚える人が増えています。

膝関節痛予防体操 (膝の持ち上げ運動)

- 椅子に浅く、座り背筋を伸ばす。
- 両膝を持ち上げ5秒間程度停止した後ゆっくりと下ろす。
- 上記動作を10回程度繰り返す詳しくは、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

- 1日 ドキュメント72時間
- 8日 シネマ & 書道教室
- 11日 敬老会
- 15日 楽市楽座
- 22日 料理の鉄人
- 29日 合同誕生会