



今年のレクリエーション総集編

今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みもだいぶ増してきました。今回は今年1年の総集編と致しましてレクリエーションの様子をご紹介します。書道、創作活動、夏祭り、敬老会などいろいろと参加していただきました。皆様の笑顔があふれる1年になったかと思えます。来年もいろいろな活動を考えておりますのでよろしくお祈りいたします。

良いお年をお迎え下さい

リハだより



安全な椅子への座り方

椅子に勢いよく座ると、圧迫骨折をする危険があります。しっかり椅子に座れず滑ったり、尻もちをついてしまうことも。また、座っている姿勢によって腰痛・肩こり等様々な症状が出てきます。

<座る時のポイント>

- ・座る前に椅子と自分の位置を確認する。
- ・掴まれるもの、もしくは自分の膝に手を置きゆっくり腰を落とす。

<座っている時のポイント>

一日中良い姿勢を取り続けることは難しいため、「良い姿勢」ではなく「同じ姿勢を長時間取らない」へ意識を変える。

ご不明な点は 理学療法士 鹿子木まで

月	火	水	木	金	土	日
			1 書道	2 シナフソロジー	3 レッツ創作!!	4 お休み
5	6	7	8	9	10	11 お休み
体力測定						
12	13	14	15 書道	16 年末ふれあい交流会	17 レッツ創作!!	18 お休み
19	20	21	22 忘年会	23	24	25 クリスマス
26	27	28	29	30	31	

今月のイベント

- ◎体力測定 12月5日(月)～12月10日(土)
- ◎年末ふれあい交流会 12月16日(金)
- ◎忘年会 12月22日(木)

追加・振替希望の方はご相談ください

年末年始の営業に関して

- 12月31日(土) 営業
- 1月1日(日) 休業
- 1月2日(月) 休業
- 1月3日(火) 営業

年末年始は1月1日、2日が休業日となります。振替利用をご希望の方は、職員までご相談ください

朝晩もだいぶ冷え込んできました。室内での乾燥予防で濡らしたタオルなどを干しておく乾燥対策になります。今月は3ヶ月毎の体力測定があります。体調をととのえて体力測定に挑みましょう。

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。

てんすい倶楽部:
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>

