

デイ通信

令和5年12月活動予定



今月のイベント

- ◎年末ふれあい交流会
12月12日(火)13時30分～
テーマ「辰った一度の人生～明るく繋ぐ2024」
通所ホールにて餅つきがあります。
- ◎忘年会
12月21日(木)13時30分～
職員による余興があります。

- ◎年末年始の営業について
12月30日(土) 通常営業
12月31日(日) 休業
1月 1日(月) 休業
1月 2日(火) 休業
1月 3日(水) 通常営業
★追加・振替の希望の方は職員まで

レクリエーション総集編！！

12月となり、今年も残り少なくなってきました。今年もいろいろなレクリエーションに参加していただきありがとうございます。今回は今年1年間のレクリエーション総集編のご紹介です。ゲームレクや体操レクなどいろいろありました。皆様の笑顔がたくさん見られた1年間となりました。来年もいろいろなレクリエーションを開催したいと思いますので楽しみにしてください。

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、椅子に座れず滑ったり、尻もちをついてしまうことがあります。背骨に負担がかかることで圧迫骨折の危険も高くなるため、正しく安全に座りましょう。

【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 徳山まで

月	火	水	木	金	土	日
12月				1 ホワイトボードレク	2 体操教室	3 お休み
4 足のリハビリ	5 レッツ創作「貼り絵」	6 レッツ創作「貼り絵」	7 書道	8 シナフソロジー	9 レッツ創作「貼り絵」	10 お休み
11 レッツ創作「貼り絵」	12 年末ふれあい交流会	13 レッツ創作「千支★辰」	14 シナフソロジー	15 レッツ創作「千支★辰」	16 ホワイトボードレク	17 お休み
18 レッツ創作「千支★辰」	19 レッツ創作「千支★辰」	20 シナフソロジー	21 忘年会	22 てんすい癒しの湯	23 体操教室	24 お休み
25 シナフソロジー	26 ホワイトボードレク	27 レッツ創作「千支★辰」	28 レッツ創作「千支★辰」	29 腕のリハビリ	30 年忘れカラオケ	31 お休み
12月となり寒さがずいぶん増えてきました。入浴時は脱衣所と浴室内の気温差に注意し、暖房を使用したりして身体を冷やさないように注意しましょう。				*お休みの際の連絡に関して利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃までの電話連絡をお願いします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。		



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15
TEL: 0968-71-5600

法人
ホームページ
アクセスはコチラ

