



### やきだんご



### 焼き団子大会開催!

日中も少しずつ暖かくなってきましたね。今回は「焼き団子大会」の様子をご紹介します。初めての開催ということで職員、ご利用者ともに協力しながら焼き上げることができ、とても美味しい焼き団子ができました。みたらしとあんこをつけ、おいしそうに食べる皆様の笑顔が印象的でした。今後もいろいろな内容の活動をしていきたいと思っておりますので楽しみにしてください。



### リハだより

#### 運動と栄養



運動と栄養には密接な関係があり、体の栄養が不足している状態で運動を行うことで体調を崩してしまうことがあります。

#### ～栄養不足が体に及ぼす影響～

- ・免疫力の低下(病気になりやすい)
- ・合併症の併発(様々な感染症にかかりやすくなる)
- ・筋肉量や筋力の低下(疲れやすくなる)
- ・創傷治癒の遅延(ケガが治りにくくなる)など

#### ～対策:1日3食、偏りのない食事を～

糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルといった栄養素をとることで体をつくる素、エネルギーになります。"いろいろなメニューを食べる"ことを心掛けてみましょう。

理学療法士 鹿子木智恵美

### 今月のイベント

#### わくわく交流会

日程 3月20日(水)  
時間 13時30分～14時30分

他事業所の利用者様との交流会があります。各事業所の皆様をテレビの映像に映して体操などのレクリエーションを行います。詳しい内容は当日までのお楽しみ!(^^)!



月	火	水	木	金	土	日
3月				1	2	3
シナプソロジー				レッツ創作(貼り絵)	ひな祭りゲーム	お休み
4	5	6	7	8	9	10
レッツ創作(貼り絵)	足のリハビリ	ホワイトボードレク	【書道】	レッツ創作(貼り絵)	体操教室	お休み
11	12	13	14	15	16	17
レッツ創作(貼り絵)	足のリハビリ	レッツ創作(貼り絵)	シナプソロジー	指のリハビリ	レッツ創作(貼り絵)	お休み
18	19	20	21	22	23	24
ホワイトボードレク	レッツ創作(壁画)	春分の日	【書道】	シナプソロジー	レッツ創作(壁画)	お休み
25	26	27	28	29	30	31
てんすい癒しの湯	シナプソロジー	レッツ創作(壁画)	レッツ創作(壁画)	ホワイトボードレク	体操教室	お休み

暦の上では春になりました。朝夜はまだ寒さがありますが、日中はだいぶ暖かくなってきました。ご利用時は脱ぎ着のしやすい服装でおこしてください。

**\*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

HPのアクセスはここ⇒

