



創作活動

創作レクリエーションご紹介

梅雨の季節が近づき、日中の気温の上昇がみられる季節となりました。今回はレクリエーションでの創作活動の様子をご紹介します!(^)!
ちぎり絵、紫陽花の創作活動を真剣に取り組みをされていました。今後、いろいろな内容のレクリエーションをしていきますので楽しみにしてください。



新しい仲間が増えました!

5月から入職しました、小北明日香です。読みは「こきたあすか」といいます。生まれも育ちも玉名です。趣味は「キャンプ」です。ひとりキャンプデビューしました。これから皆様といろいろな活動を通してたくさん楽しみを作っていきたいと思えます。これからよろしくお願ひします。



リハだより

フレイル予防



長く元気に生きるために注目される「フレイル予防」
今月はフレイル予防の三本柱を紹介します。

- 栄養:** 筋肉を作るためのたんぱく質を積極的に食べる
よく噛んで、多品種の食品から栄養をしっかり摂る
- 身体活動:** 掃除家事などの生活活動を続ける
歩く、スクワットなどの運動をする
- 社会参加:** 趣味を大切に
人との交流を楽しむ

この3つの要素を生活の中に取り入れて元気でいられる時間(健康寿命)を延ばしたり、回復させていきましょう。

理学療法士 鹿子木智恵美

月	火	水	木	金	土	日
					1 シナプソロジー	2 お休み
3 レッツ創作(壁画)	4 足のリハビリ	5 カラオケ	6 【書道】	7 レッツ創作(壁画)	8 レッツ創作(壁画)	9 お休み
10 ホワイトボードレク	11 シナプソロジー	12 レッツ創作(壁画)	13 カラオケ	14 指のリハビリ	15 ホワイトボードレク	16 お休み
17 シナプソロジー	18 レッツ創作(壁画)	19 わくわく交流会	20 【書道】	21 カラオケ	22 体操教室	23 お休み
24 カラオケ	25 レッツ創作(壁画)	26 てんすい癒しの湯	27 シナプソロジー	28 レッツ創作(七夕飾り)	29 レッツ創作(七夕飾り)	30 お休み
6月19日(水)は事業所間での交流会があります。当日は13時30分から開始されます。各施設の紹介とゲーム大会がありますので楽しみにしてください。				*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。		

