



### 書道



### 書道活動ご紹介！！

暦の上では秋となりましたが、日中はまだまだ残暑がきびしくなっております。今回は書道活動の様子をご紹介します。お手本を見ながら真剣に1枚1枚書かれ取り組みをされております。毎月木曜2回レクリエーションの時間に実施しておりますのでぜひ参加されてみませんか。書道が初めての方も大歓迎です。



月	火	水	木	金	土	日
						1 お休み
2 創立記念日	3 シナプソロジー	4 カラオケ	5 【書道】	6 レッツ創作(ちぎり絵)	7 ホワイトボードレク	8 お休み
9 レッツ創作(ちぎり絵)	10 ホワイトボードレク	11 レッツ創作(壁画)	12 足のリハビリ	13 カラオケ	14 シナプソロジー	15 お休み
16 敬老の日 カラオケ	17 レッツ創作(壁画)	18 シナプソロジー	19 【書道】	20 ホワイトボードレク	21 体操教室	22 秋分の日 お休み
23 敬老会	24 創作	25 てんすい癒しの湯	26 敬老会	27 指のリハビリ	28 レッツ創作(壁画)	29 お休み
<p>コロナウイルスの感染も増えてきております。これからは胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が増えてくる時期となります。外出された際は手洗いうがいをおこなって感染対策を心がけてください。</p>				<p><b>*お休みの際の連絡に関して</b> 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。</p>		

### 今月のイベント

#### ◎開設記念

日程 9月2日(月)  
内容 乾杯  
職員による余興

#### ◎敬老会

日程 9月23日(月)  
9月24日(火)  
9月26日(木)  
の3日間で開催  
時間 13時30分～15時  
内容 賀寿者表彰式  
職員による余興



★追加・振替の希望の方は職員までお知らせください。

### リハだより



#### 膝関節痛に対する運動について

変形性膝関節症は加齢とともに進行し、症状が進行するにつれ日常生活への影響が大きくなります。膝関節痛予防のための体操やストレッチをご紹介します。

#### 膝関節痛予防体操

- 大腿四頭筋を伸ばすストレッチ
  - ①椅子に浅く座る(足を動かしやすいように)
  - ②片足の膝を曲げ、つま先をつかむ
  - ③つま先をお尻のほうに引き寄せる
  - ④息を吐きながら30秒そのままの姿勢を保つ
- 膝関節周囲を鍛える運動(膝伸ばし運動)
  - ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
  - ②片膝を前方にゆっくりと伸ばす
  - ③交互に10回程度繰り返す

ご不明な点はリハ課 岡本まで



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

HPのアクセスはこちら⇒

