



デイ通信

創作活動ご紹介

創作活動の様子をご紹介します。
5月5日子供の日、兜を作りました。



リハだより

サルコペニア・フレイルについて

サルコペニア：加齢によって筋肉量が減少した状態
フレイル：予備能力低下に伴う心身が衰えた状態
上記状態が続くと寝たきりとなり、自宅生活が困難となる

長く元気に生きるための予防3つのポイントを紹介します！

栄養：筋肉を作るためのたんぱく質（肉魚等）を積極的に摂取する

身体活動：掃除・家事などの生活活動を継続する
散歩やスクワットなど足を使用した運動をする

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、元気に生活できる時間（健康寿命）を延ばし、維持回復させていきましょう！

※運動や日常生活のことでご不明な点はリハビリスタッフまでお尋ねください。

方言クイズ

今回より島原にあるアミスヴィラ森岳との交流を図る為、方言クイズが始まります。
下の4つは島原の方言です。
どういう意味でしょう？

- ① やっちゃ
- ② わっじょん
- ③ おっじょん
- ④ がんば

答え合わせは6月12日（木）のレクリエーションの時間におこないます。



令和7年6月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
						1 お休み
2 レッツ創作「貼り絵」	3 シナフソロジー	4 カラオケ	5 書道	6 花しょうぶ見学	7 ホワイトボードレク	8 お休み
9 足のリハビリ	10 レッツ創作「貼り絵」	11 シナフソロジー	12 レッツ創作方言クイズ 答え合わせ	13 カラオケ	14 レッツ創作「貼り絵」	15 お休み
16	17	18	19	20	21	22 お休み
曜日対抗 ゲーム大会						23
23 ホワイトボードレク	24 カラオケ	25 レッツ創作「壁画」	26 書道	27 手のリハビリ	28 体操教室	29 お休み
30 創作						
梅雨の時期となり、日中の気温も上昇してきました。こまめな水分補給をおこない、体調をととのえましょう。				*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

