

4月号

愛泉館通所リハビリテーションだより

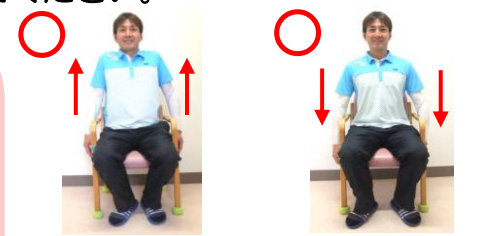
	月	火	水	木	金	土
午前・午後	桜のイラスト			花のイラスト	1 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	2 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	4 音楽の時間 ハンドベル	5 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	6 詩吟 お楽しみ	7 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ イースター	8 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	9 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	11 音楽の時間 ハンドベル	12 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙	13 詩吟 書道塾 お楽しみ	14 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌・囲碁	15 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	16 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	18 音楽の時間 ハンドベル	19 ハーモニカ 囲碁・将棋 手作りおやつ	20 詩吟 お誕生日会	21 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌・囲碁	22 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	23 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	25 音楽の時間 ハンドベル	26 ハーモニカ 囲碁・将棋 押し花	27 詩吟 書道塾 お楽しみ	28 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌・囲碁	29 昭和の日 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	30 音楽の時間 ハンドベル

New <<元気な体づくり!>>

4月号より新しくリハビリスタッフによる「元気な体づくり!」のコーナーを始めます。このコーナーでは、ご自宅でも安全に行える運動を紹介していきます。皆様にいつまでも元気なお体で生活を続けていただきたいと思います。ぜひ、ご自宅で行ってみてください。

「母さん お肩をたたきましょ〜♪」と肩こりと言えば皆さんが口ずさむ『肩たたき』の歌です。昔から肩こりと言えば「揉む」「たたく」といった方法で対処してきたと思います。もちろん間違いではありませんが、なかなか1人で肩をたたくのは難しいです。そこで今回は〜**肩こり解消編**〜ということで、次の運動を紹介します。

☆無理のない範囲で行うことが大切です。



★体にそって肩を真っすぐ上げる

★腕の重さでストンと下げる



★肩を引き寄せすぎない!



★体が前かがみにならない!

<<3月の様子>>

〜書道作品の展示〜
1月の書道塾で『書初め』を行いました。ご希望された方の作品が素敵なタペストリーになりました。



〜3月ウィーク〜
今年も「桃の節句」の季節に、愛泉館でもお雛様を飾りました。ゲストの皆様には花あられと梅昆布茶を召し上がっていただきました。



<<4月の予定>>

〜イースター〜
4月7日(木)にイースターをお祝いする会を開きます。



〜4月はお花見〜
愛泉館前の八重桜が咲く頃に、お花見を予定しています。八重桜の下で記念撮影会を行います。



月～土曜日
午前10:30 色々やりタイム
(刺し子・書道・塗り絵など)
午前11:50 食前の嚙下運動

♪4月のお誕生日会♪
4月20日(水)午後2:00より「歌と落語」でお誕生日のお祝い会を開きます。今月お誕生日を迎えられる皆様、お待ちしております。