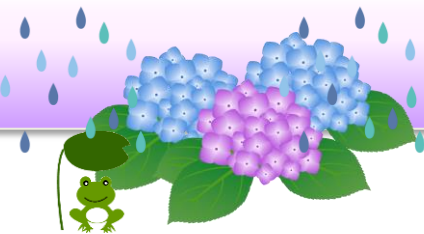


6月号

愛泉館通所リハビリテーションだより

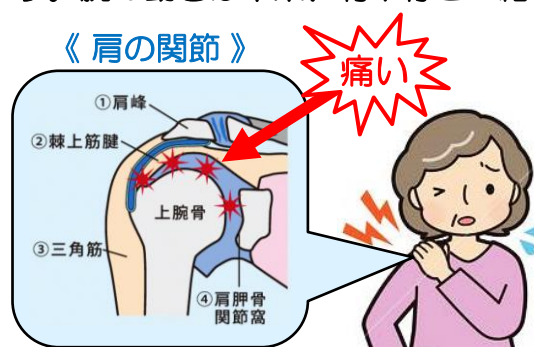


	月	火	水	木	金	土
午前・午後			1 詩吟 囲碁・将棋 お楽しみ	2 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	3 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	4 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	6 音楽の時間 ハンドベル	7 ハーモニカ 絵手紙	8 詩吟 囲碁・将棋 書道塾 お楽しみ	9 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	10 ハーモニカ 布細工の会 お誕生日会	11 音楽の時間 お楽しみ
午前・午後	13 音楽の時間 ハンドベル	14 ハーモニカ 折り紙	15 囲碁・将棋 お楽しみ	16 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	17 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	18 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	20 音楽の時間 ハンドベル	21 ハーモニカ お楽しみ	22 詩吟 囲碁・将棋 書道塾 お楽しみ	23 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	24 ハーモニカ 布細工の会 手作りおやつ	25 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	27 音楽の時間 ハンドベル	28 ハーモニカ 押し花	29 囲碁・将棋 スタッフ演奏会	30 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌		

《元氣な体づくり!》

～肩の痛みの原因編～

前回までは肩甲骨の動きを良くする運動を紹介しました。今回は、腕を動かした時に感じる肩の痛みについて解説します。腕の骨は肩甲骨とつながっています。肩の関節には、それらをつなぎ合わせる『**小さな筋肉**』と、腕を動かすための『**大きな筋肉**』があります。この**小さな筋肉**は、急に腕を動かした時や年齢とともに傷つくことがあります。腕の動きは本来、肩甲骨と一緒に動いて、はじめて**滑らか**になります。



しかし、**小さな筋肉**に傷ができると、図のような場所に痛みが出てきます。この痛みを軽減するには、①**小さな筋肉**を**滑らか**に動かせるようにすること、②肩甲骨の動きを滑らかにすること、が大切です。来月号では**小さな筋肉**を**滑らかに動かす運動**を紹介します。

《5月の様子》

～折り紙の会～



5月はきれいな紫陽花を折り紙で作りました。皆様、細かな作業にもかかわらず熱心に折りたり貼ったりされました。



《6月の予定》

～おやつ作り～

今月は白玉団子入りのフルーツあんみつを作ります。白玉を丸めたりフルーツで飾ったりして召し上がっていただきます。黒蜜をかけても美味しいですね。



《ゲスト作品介绍》

水墨画



紙細工



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 食前の嚥下運動

6月のお誕生日会
6月10日(金)の午後2時
より三味線による演奏会
でお誕生日会を開きます。6月に
お誕生日を迎えられる
皆様お待っています。

