

8月号

愛泉館通所リハビリテーションだより

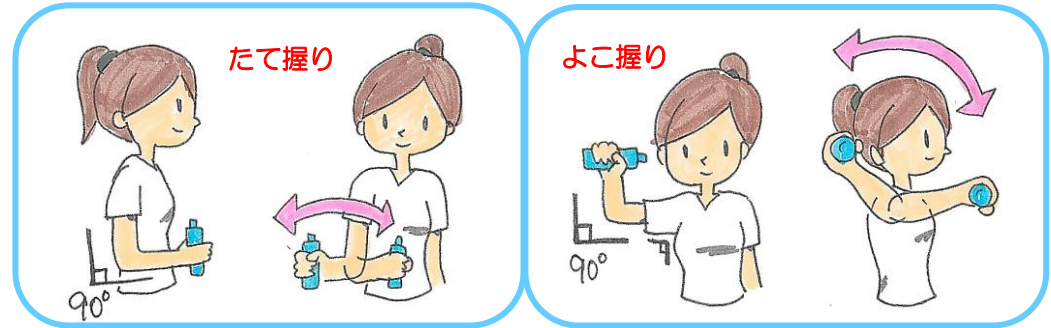


	月	火	水	木	金	土
午前・午後	1 音楽の時間 ハンドベル	2 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	3 詩吟 書道塾 お楽しみ	4 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌・囲碁	5 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	6 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	8 ハンドベル	9 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙	10 詩吟 書道塾 お楽しみ	11山の日 音楽の時間 ハンドベル	12 ハーモニカ お楽しみ	13 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	15 音楽の時間 ハンドベル	16 ハーモニカ 囲碁・将棋 押し花	17 詩吟 お誕生日会	18 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌・囲碁	19 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	20 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	22 音楽の時間 ハンドベル	23 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	24 詩吟 書道塾 手作りおやつ	25 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌・囲碁	26 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	27 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	29 音楽の時間 ハンドベル	30 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	31 詩吟 お楽しみ	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		

《元気な体づくり!》

先月号では、硬くなった肩関節の「小さな筋肉」を滑らかに動かすための、ペットボトルを使った「振り子運動」を紹介しました。今回は少し動く範囲を広げ「小さな筋肉」を丈夫にする運動を紹介します。「小さな筋肉」を鍛えて肩や腕を動かしたときに、痛みの出にくい滑らかに動く肩をつくりましょう。

《痛む側の手にペットボトルを持ちます》



10回1セットを休憩しながら3回程おこないきましょう。200～300ml程度の缶ジュースや小さいペットボトルを持っておこなうと効果的です。

《7月の様子》



～書道塾の風景～

毎月隔週の水曜日に、書道塾に先生が来てくださいます。書道はゲストの皆様にも人気のプログラムです。先生が来られる時は沢山の方が書道に参加され「先生に見ていただくだけで上手に書けるようになった気がするわ…(笑)」といったお声をいただいています。

《8月の予定》

～手作りおやつ～

24日(水)手作りおやつで心太を作ります。お楽しみに♪

～8月の行事～

8日(月)～12日(金) "夏バテ予防" 運動をして元気に夏をのりきりましょう!

～愛泉館「夏祭り」～

今年の夏祭りは時間や内容が変わります。7月中旬にお配りした案内にてご確認ください。



♪8月のお誕生日会♪

8月17日(水)に「ハーモニカフレンズ」さんによる、お誕生日のお祝い演奏会を開きます。8月にお誕生日を迎えられる皆様お待ちしております。

