

9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 |  <p>2016年の十五夜 (旧暦8月15日)は 9月15日(木)です!</p> | | | 1 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 | 2 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ | 3 音楽の時間 ハンドベル |
| 午前・午後 | 5 音楽の時間 ハンドベル | 6 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙 | 7 お楽しみ | 8 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 | 9 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ | 10 音楽の時間 ハンドベル |
| 午前・午後 | 12 音楽の時間 ハンドベル | 13 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙 | 14 詩吟 書道塾 お楽しみ | 15 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 | 16 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ | 17 音楽の時間 ハンドベル |
| 午前・午後 | 19敬老の日 音楽の時間 ハンドベル  | 20 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ | 21 詩吟 お楽しみ | 22秋分の日 音楽の時間  朗読の会 | 23 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ | 24 音楽の時間 ハンドベル |
| 午前・午後 | 26 音楽の時間 ハンドベル | 27 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ | 28 詩吟 書道塾 お誕生日会 | 29 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 | 30 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ | |

《元気な体づくり!》

先月号では「小さな筋肉」の動く範囲を広げ、丈夫にするためのペットボトルを使った運動を紹介しました。今月もペットボトルを使った運動の続きと、タオルを使ってもう少し肩の動く範囲を広げる運動を紹介します。無理のない範囲で動かすようにしてください。

手のひらを下に向けた状態でペットボトルを握り上下に小さく揺らす



タオルを肩幅に握りできるだけ大きく上下に動かす



10回1セットを休憩しながら3回程おこないましょう。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。

《8月の様子》

～折り紙の会～

8月は夏野菜のかご盛りを作りました。にんじん・なす・しいたけなど美味しそうな野菜が並びました。似ている折り方でしたが、ひと工夫すると色々な野菜に大変身でした。



《9月の予定》

～朗読の会～

2ヶ月に1回、朗読のグループが来てくださっています。朗読を聴くことは、懐かしい記憶を思い起こしたり、頭で想像したりと脳の活性化につながります。他にも、遊び歌など…心あたたまる時間です。



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 食前の嚥下運動

9月のお誕生日会
9月28日(水)の午後2時より『愛知県立芸術大学』の皆さんによる演奏会でお誕生日のお祝い会を開きます。