

# 11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 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	2 詩吟 お楽しみ	3文化の日 音楽の時間 音楽の時間 ハンドベル	4 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	5 音楽の時間 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	7 音楽の時間 ハンドベル	8 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙	9 詩吟 書道塾 お楽しみ	10 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	11 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	12 音楽の時間 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	14 音楽の時間 ハンドベル	15 ハーモニカ 囲碁・将棋 押し花	16 詩吟 お楽しみ	17 音楽の時間 スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌	18 ハーモニカ 布細工の会 お誕生日会	19 音楽の時間 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	21 音楽の時間 ハンドベル	22 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	23勤労感謝の日 書道塾 お楽しみ	24 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 朗読の会 讚美歌	25 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	26 音楽の時間 音楽の時間 お楽しみ
午前・午後	28 音楽の時間 ハンドベル	29 ハーモニカ 囲碁・将棋 オカリナコンサート	30 詩吟 お楽しみ	<div data-bbox="702 1189 1023 1229" data-label="Section-Header"> <h2>11月のお誕生日会</h2> </div> <div data-bbox="694 1266 1097 1490" data-label="Text"> <p>11月18日(金)に「愛知県立芸術大学」の学生さんによる、お誕生日のお祝いコンサートを開きます。 11月にお誕生日を迎えられる皆様お待ちしております♪</p> </div>		

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!》

いくつになっても筋力はつきます!!  
今月は膝の運動を紹介します。一番簡単にできる運動は、椅子に腰かけて行う運動です。膝の痛みの有無にかかわらず転倒予防になります。この基本の運動を確実に毎日続けることが大切です。テレビを見ながらおこなう、起床・就寝時におこなうなど、生活のなかに組み入れて、こまめにやっていると筋肉がしっかりしてきます。



上げたまま5秒間静止

背もたれのある椅子に腰掛け、手で座面の枠をつかみます。片脚の膝を伸ばしながら、床と平行になるように上げます。上げたまま5秒間静止しゆっくり下ろします。これを10回1セットとして左右交互に3セットずつおこないます。1日2回朝晩にやってみましょう。



## 《11月の予定》



### ～秋の壁紙作り～

11月はゲストの皆様と『秋の景色』の壁紙を作りたいと思います。紅葉したモミジやイチョウを切ったり貼ったりしながら、秋の季節を感じていただけたら嬉しいです。

## 《スタッフ紹介》

初めまして、相談員の長屋です!9月より入職いたしました。よろしくお願ひいたします。地域に根ざしたサービスが出来るように、この地域一帯を盛り上げていけるような活動をしていきます。また皆様に笑顔で話をすること、誠心誠意お伝えすることを念頭において頑張っていきます!!

