



	月	火	水	木	金	土
午前・午後	<p>敬老の日 おめでとうございます</p>				<p>1 ハーモニカ 布細工の会</p>	<p>2 音楽の時間</p>
午前・午後	<p>4 音楽の時間</p>	<p>5 ハーモニカ</p>	<p>6 書道塾</p>	<p>7 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ</p>	<p>8 ハーモニカ 布細工の会</p>	<p>9 音楽の時間</p>
午前・午後	運動プログラム	囲碁・将棋 絵手紙	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム
午前・午後	<p>11</p>	<p>12 ハーモニカ</p>	<p>13</p>	<p>14 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ</p>	<p>15 ハーモニカ 布細工の会</p>	<p>16 音楽の時間</p>
午前・午後	運動プログラム	囲碁・将棋 折り紙	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム
午前・午後	<p>18敬老の日 音楽の時間 ありがとう!</p>	<p>19 ハーモニカ</p>	<p>20彼岸入り</p>	<p>21 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ</p>	<p>22 布細工の会</p>	<p>23秋分の日 音楽の時間</p>
午前・午後	<p>運動プログラム</p>	<p>運動プログラム</p>	<p>運動プログラム</p>	<p>運動プログラム</p>	<p>運動プログラム</p>	<p>運動プログラム</p>
午前・午後	<p>25 音楽の時間</p>	<p>26彼岸明け ハーモニカ</p>	<p>27 書道塾</p>	<p>28 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ</p>	<p>29 ハーモニカ 布細工の会</p>	<p>30 音楽の時間</p>
午前・午後	運動プログラム	囲碁・将棋	運動プログラム	運動プログラム 朗読の会	運動プログラム	運動プログラム

## 《元気な体づくり!》

～マシンの紹介～ ⑤歩行訓練用階段

- 特徴
- ・自宅の環境に合わせて階段昇降の練習ができる
  - ・低段と高段の使い分けにより、身体能力に合わせて練習ができる



階段では平地を歩いている時よりも、股関節や膝関節への負担が増えます。お体に合わせた正しい動作をおぼえましょう。

### 【左右の脚に力の差がある場合】

- 「行きは良い良い、帰りは怖い」
- ・行き（昇段）は良い脚から昇る
  - ・帰り（降段）は怖い（＝悪い）脚から降りる

階段の昇り降りが難しくなった場合、脚を出す順番を工夫することで、より安全に行えるようになります。皆様のご自宅の階段や玄関の上がりかまちなどの環境に合わせ、昇り方・降り方をリハビリスタッフが一緒に考えご提案させていただきます。

## 《8月の様子》



### ～夏バテ予防ウィーク～

台風も過ぎ夏本番の暑さの中、体操の休憩中に水分補給を兼ねて黒酢ドリンクを飲んでいただきました。

## 《9月の予定》

### ～秋の大運動会ウィーク～

9月11日～15日に曜日対抗の運動会を行います。競技の内容は当日のお楽しみです☆優勝した曜日には賞状が送られます!



皆様♪  
頑張ってください!!

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月お誕生日の皆様へ

9月にお誕生日を迎えられる皆様、お誕生日おめでとうございます。これからも、どうぞお元気で過ごしてください。愛泉館スタッフ一同より