



日	月	火	水	木	金	土
整膚・・・決まり次第お知らせいたします 陶芸教室・・・6日(月)16日(木)24日(金) リフレクソロジー・・・21日(火)29日(水)			1 ポティスパイダー あおい体操 卓上ゲーム 塗り絵	2 ポティスパイダー ごぼう先生体操 曜日対抗 ゲートボール大会	3 ポティスパイダー はつらつ教室 曜日対抗 ゲートボール大会	4 ポティスパイダー 棒体操 曜日対抗 ゲートボール大会
5 営業日	6 ポティスパイダー 棒体操 卓上ゲーム 塗り絵	7 ポティスパイダー はつらつ教室 カラオケ おやつ作り	8 ポティスパイダー ごぼう先生体操 卓上ゲーム 塗り絵	9 ポティスパイダー あおい体操 卓上ゲーム 塗り絵	10 ポティスパイダー いきいき健康体操 卓上ゲーム 塗り絵	11 ポティスパイダー あおい体操 音楽療法
12 営業日	13 ポティスパイダー あおい体操 カレンダー作り	14 ポティスパイダー ごぼう先生体操 カレンダー作り	15 ポティスパイダー いきいき健康体操 ビューティークラブ	16 ポティスパイダー はつらつ教室 カレンダー作り	17 ポティスパイダー 棒体操 カレンダー作り	18 ポティスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ おやつ作り
19 営業日	20 ポティスパイダー ごぼう先生体操 押し花教室	21 ポティスパイダー 棒体操 卓上ゲーム 塗り絵	22 ポティスパイダー はつらつ教室 曜日対抗 ゲートボール大会	23 ポティスパイダー 棒体操 絵手紙教室	24 ポティスパイダー あおい体操 壁面飾り作り	25 インストラクター レクリエーション ポティスパイダー いきいき健康体操
26 営業日	27 ポティスパイダー いきいき健康体操 曜日対抗 ゲートボール大会	28 ポティスパイダー あおい体操 曜日対抗 ゲートボール大会	29 昭和の日 ポティスパイダー 棒体操 壁面飾り作り	30 ポティスパイダー いきいき健康体操 壁面飾り作り	* 講師をお招きする教室の開催 は変更になる場合がございます。 予めご了承ください。	

先月のご様子



身体を動かして機能訓練にも
つながるレクリエーションや
卓上ゲームを様々行いました。
タオルを使っての物送りリ
レーや塔のように積み上げた棒
を引き抜いていくゲーム
などなど



新しい仲間が増えました

看護師 **みやい めぐみ**
宮井 恵美



初めてのことばかり
ですが、皆様と楽しい
一日が過ごせるよう
にお手伝いさせてい
たきます。
よろしくお願いいた
します。

倒さないように
上手にぬかないと



卓上ゲームの中でも盛り上がっていたのは
棒を引き抜いていくものやグラグラと揺れ
る塔から小さな人形を取っていく、という
バランスゲームでした。ドキドキの歓声が
とても賑やかでしたよ。

機能訓練だより

暖かくなってきましたね。
そろそろ本格的に外を歩く準備をしましょう！
つまづかないように**腸腰筋**を鍛えます。

- ① イスに深く座る。
 - ② 膝を曲げたまま片脚を上にあげる。
 - ③ ゆっくりと元の位置に戻す。
- 毎日10回ずつ行いましょう。



3月21日
ツバメが
やってきました♪

ひとこと健康メモ

季節の変わり目は、寒暖差などが要因となっ
て自律神経の乱れによる体と心の不調が起
こりやすいといわれます。規則正しい生活の
なかで食事・睡眠をしっかりと取りましょう。
ビタミン・ミネラル・カルシウムは自律神経を
整えるのに効果的な栄養素といわれていま
す。また、ストレスを感じたときには寝る前に
ゆったりと少し暗めな照明で音楽を聴いたり
お茶(ハーブティー)を飲むと良いそうですよ。
皆さんはおすすめのリラックス方法ありますか？