

納涼祭

8月のイベントは、納涼祭を行いました。お祭りの雰囲気を感じていただくために、露店をイメージしたブースを作りました。お昼に屋台風の実演焼きそばを、おやつには、かき氷を召し上がって頂きました。2号館では、法被を着て輪投げをして楽しみました。



フロール保育園の園児たちも参加してくれました



笑顔いっぱい！



昼食は屋台風焼きそばをご提供

油断できない！夏の冷え性

冷え症というと寒い冬をイメージしますが、実は夏の冷え症で体調を崩す人が多く油断は大敵です。私たちの体は気温などの環境に応じて体温を調節する必要があるため、暑い季節には冷たいものを、寒い季節には温かいものを、というように、衣類や飲食物などで少しでも体温の調節をスムーズにしようと思います。

夏の冷え症の特徴は、内臓の冷えです。手足の先は温かいので、内臓の冷えは冷え症と気づきにくいのですが、放置していると冷え症が重症化する恐れがあるので十分注意しましょう。

ワンポイント

- 夏腹巻で冷えからおなかを守る
お腹を温めると臓器の働きがよくなり、全身に温かい血液を送ることができます。
- 湯船に入って体温を上げる
夜の入浴は5～10分でもいいので、湯船につかりましょう。
- 運動で筋肉量を増やす
筋肉量が多いとたくさんの熱が作れるため、体が冷えにくくなります。



通所リハビリテーション

作品制作



毎月、季節の行事に合わせた作品を制作

🐾 コスモスの壁飾り

折り紙で満開に咲いた「コスモス」の花束を作っていただき、リボンや画用紙を好きな場所に飾り付けました。



実演おやつ

8月の実演おやつは、プチホットケーキを手づくりしました。一口大のふわふわケーキにチョコソースをかけて仕上げました。



先月の ハッピーバースデイ

おめでとうございます!



通所リハビリテーション

レクリエーション カレンダー

誕生日会……17日、25日、
25日

実演おやつ…14日

イベント……18日 敬老会

麺の日……17日

お茶会……17日

※予定は変更になる場合があります

武尊荘通所リハビリテーション 9月スケジュール

2	3	4	5	6	7
脳トレ	カラオケ	リハビリ 体操	脳トレ	リハビリ 体操	カードゲーム
集団体操(運動器向上プログラム)					
9	10	11	12	13	14
ボール打ち	カラオケ	リハビリ 体操	脳トレ	ボール打ち	実演おやつ 脳トレ
集団体操(運動器向上プログラム)					
16	17	18	19	20	21
作品作り	誕生日会 リハビリ体操 お茶会	敬老会 作品作り	作品作り	作品作り	作品作り
集団体操(運動器向上プログラム)					
23	24	25	26	27	28
リハビリ 体操	脳トレ	誕生日会 ボール打ち	カードゲーム	リハビリ 体操	誕生日会 カラオケ
集団体操(運動器向上プログラム)					
30					
カラオケ					
集団体操(運動器向上プログラム)					