

2019年6月 しまた川苑 《通所リハビリ・予防通所リハビリテーション》 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ポイントダーツ 作品づくり	4 お茶会 	5 大漁ゲーム 作品づくり	6 ビンゴ輪投げ 作品づくり	7  喫茶 COFFEE	8
9	10 カンカンゲートボール 作品づくり	11 ホールインワン 習字教室	12  誕生会 アルプホルン	13  喫茶 COFFEE	14 カラオケ	15
16	17  テーブルボウリング 作品づくり	18  喫茶 COFFEE	19 紙皿飛ばし 作品づくり	20  赤青ゲーム 作品づくり	21 何個入るかな フラワーアレンジメント	22
23 /30	24  喫茶 COFFEE	25 テーブルホッケー 作品づくり	26  喫茶 COFFEE	27 一本釣り 作品づくり	28  テーブルサッカー 作品づくり	29



しまた川苑 通所だより

水無月
June
第153号

6月の行事予定

お茶会
4日(火曜日)

誕生会
アルプホルン
12日(水曜日)

フラワー
アレンジメント
21日(金曜日)



江口 尋美さん
～粘土工芸作品～



指先のリハビリのためと思い、5年振りに粘土工芸を再開しました。

まずは、「さくら」や「バラ」を他の利用者の方や職員の方と一緒に作ってみました。

興味を持たれた方がおられましたら、遠慮なく言って下さい。一緒に作品を作ってみませんか？(江口)

二村さんの作品コーナー

童謡「てるてる坊主」の怖い歌詞。



1番)
てるてる坊主 てる坊主
あした天気に しておくれ
いつかの夢の 空のよに
晴れたら金の鈴(すず)あげよ

2番)
てるてる坊主 てる坊主
あした天気に しておくれ
私の願(ねがい)を 聞いたなら
あまいお酒を たんと飲ましょ

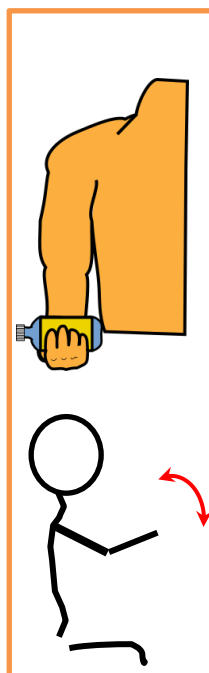
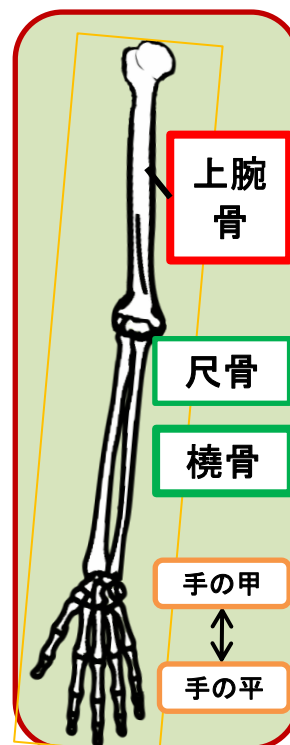
3番)
てるてる坊主 てる坊主
あした天気に しておくれ
それでも曇(くも)って 泣いたなら
そなたの首を チョンと切るぞ



健康ひとことコラム

上肢(右前)

今回は、上肢(じょうし)の運動です。肩甲骨の端から指先までをいいます。上腕骨・橈骨(とうこつ)・尺骨(しゃっこつ)・手根骨(手首)・手指骨の骨からなります。上腕骨部分を上腕(二の腕)と呼び、橈骨と尺骨の部分は前腕(ぜんわん)と呼びます。(手部などは別の機会に)



350mlまたは500mlなどのペットボトルに水をたっぷり入れ、しっかりフタをし、テープで固定したものをダンベル(腕を鍛えるためのおもり)の代用として使います。地面に対して垂直に上下に動かします。10~20回を1セットとして日に2~3セット行いましょう。また手の平の向きにより鍛えられる筋肉も異なるので、1方向だけでなく、いろいろと向きを変えて行いましょう。

