

# 令和 5 年 10 月 活 動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	カーリングゲーム(o^-^o)	カラオケ/園芸クラブ/茶話会	絵手紙	手工芸(ハロウィンかぼちゃの置物)	書道/硬筆	お楽しみゲーム大会
目 的	心身の活性化・他者交流	発声・心肺機能向上・他者交流	季節を感じる・機能向上	指の巧緻性を高める	集中力を養う	心身の活性化・他者交流
	9	10	11	12	13	14
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	スタンドグラス/塗り絵	お楽しみゲーム大会	ギター演奏会/園芸クラブ (青木孝 先生)	絵手紙/壁面装飾	カラオケ/茶話会	折り紙(秋)
目 的	季節を感じる	心身の活性化・他者交流		季節を感じる・機能向上	発声・心肺機能向上・他者交流	脳の活性化
	16	17	18	19	20	21
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	絵手紙/園芸クラブ	ハーモニカ演奏会	折り紙(秋)	書道/硬筆	手工芸(ちぎり絵)/塗り絵	ソーラン節
目 的	季節を感じる・機能向上・他者交流	ハーモニカの守井さん	脳の活性化	集中力を養う	指の巧緻性を高める	楽しみを持ち社会交流を図る
	23	24	25	26	27	28
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	折り紙(ハロウィン)	手工芸(ダリアのアロマディフューザー)	書道/硬筆	カラオケ/有料手工芸	カレンダー/アイロンビーズ	カレンダー/スタンドグラス/園芸
目 的	脳の活性化	指の巧緻性を高める	集中力を養う	発声・心肺機能向上	季節を感じる/機能向上	季節を感じる
	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>今月の行事は作品展見学。(2日~7日) 今までに仕上げた作品を掲示します。 並行して装飾作りも行います。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>今月のリハビリ体操は 楽に立ち上がれる体操 詳しくは裏面をご覧ください。</p> </div> </div>			
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操				
目 的	全身の活性化	全身の活性化				
午 後	カレンダー/プラバン	ギター演奏会/ハンドリラクゼーション				
目 的	季節を感じる/機能向上	リラックス・発声練習				

★10/12(木)は香川県の郷土料理！！お楽しみに！茶話会は3日・13日(o^-^o)/ハンドリラクゼーションは10/31(火)です(\*^-^\*)

♫今月の香りの湯は【濃厚りんご】です♪ 効果：疲労回復・肩こり・神経痛・リウマチ・冷え症・ニキビ・ひびなどです！

★10/3(火)今月から誕生日のリクエストメニューを提供させていただきます♪

# 楽に立ち上がれる体操

ご自宅でもぜひ行って下さい

鍛えられる筋肉

ちょうよう きん  
腸腰筋など

## ゆっくりひねって！ 肘と膝をタッチ



からだをひねって  
肘と反対側の  
膝をタッチ

おなか周りを意識して  
体をひねり、肘と反対  
側の膝をタッチします。

鍛えられる筋肉

だいたい し とう きん  
大腿四頭筋など

## しっかり力を入れて！ 足を交差して力比べ



両足を交差させ  
力を入れて  
押し合う

イスの端を持ち、足を交  
差させて押し合います。

鍛えられる筋肉

ない てん きん  
内転筋など

## 内側に向けて力を入れて！ 膝合わせ



両手を挟み  
押しつぶすように  
力を入れる

足を軽く開き、両手を  
太ももの間に挟んで、  
押しつぶすように力を  
入れます。

鍛えられる筋肉

ちょうよう きん  
腸腰筋など

## 膝に両手を添えて！ 膝押し



片足を上げ  
膝を手で押す！

片足のかかとを上げ、  
両手を重ねて膝に当  
て、足は上げる方、手  
は下ろす方に力を入  
れます。