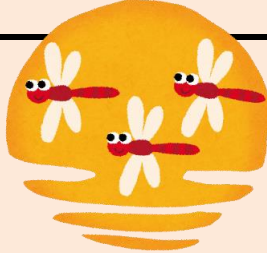


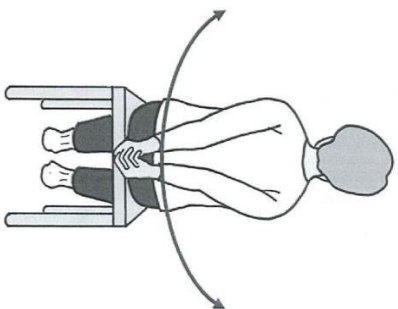
# 令和 7 年 11 月 活 動 予 定 表

|                 | 月                                                                                 | 火                                                                                 | 水                                          | 木            | 金                                                                                   | 土                |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                 |  |  |                                            |              |  | 1                |
| 午 前             |                                                                                   |                                                                                   | 今月のリハビリ体操は<br>肩こり予防体操です。<br>詳しくは裏面をご覧ください。 |              |                                                                                     | リハビリ体操           |
| 目 的             |                                                                                   |                                                                                   |                                            |              |                                                                                     | 全身の活性化           |
| 午 後             |                                                                                   |                                                                                   |                                            |              |                                                                                     | おりがみ             |
| 目 的             |                                                                                   |                                                                                   |                                            |              |                                                                                     | 季節を感じる・指の巧緻性を高める |
|                 | 3                                                                                 | 4                                                                                 | 5                                          | 6            | 7                                                                                   | 8                |
| 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             | 川筋さん                                                                              | 絵手紙                                                                               | プラバン                                       | カラオケ         | おたのしみ                                                                               | 大泉東小学校           |
| 目 的             | ピアノ演奏会                                                                            | 季節を感じる                                                                            | 季節を感じる                                     | 発声練習         | 心身の活性化                                                                              | 交流会              |
|                 | 10                                                                                | 11                                                                                | 12                                         | 13           | 14                                                                                  | 15               |
| 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             | 書道/硬筆                                                                             | 水彩画                                                                               | ♪秋の音楽会♪                                    |              | 手工芸                                                                                 | カラオケ             |
| 目 的             | 脳の活性化/集中力を養う                                                                      | 季節を感じる                                                                            | ピアノとオーボエ/茶話会                               | 三原さんウクレレ     | 指の巧緻性を高める                                                                           | 発声練習             |
|                 | 17                                                                                | 18                                                                                | 19                                         | 20           | 21                                                                                  | 22               |
| 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                                     | 第3保育園交流会     | 全身の活性化                                                                              | 全身の活性化           |
| 午 後             | プラバン                                                                              | 書道/硬筆                                                                             | 絵手紙                                        | アイロンビーズ      | 立体カレンダー                                                                             | 手工芸              |
| 目 的             | 季節を感じる                                                                            | 脳の活性化/集中力を養う                                                                      | 季節を感じる                                     | 指の巧緻性を高める    | 季節を感じる・指の巧緻性を高める                                                                    | 指の巧緻性を高める        |
|                 | 24                                                                                | 25                                                                                | 26                                         | 27           | 28                                                                                  | 29               |
| 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             | おりがみ                                                                              | おたのしみ                                                                             | カレンダー                                      | カレンダー        | 書道/硬筆                                                                               | 水彩画              |
| 目 的             | 季節を感じる・指の巧緻性を高める                                                                  | 心身の活性化                                                                            | 季節を感じる                                     | /ハンドリラクゼーション | 脳の活性化/集中力を養う                                                                        | 季節を感じる           |
| *秋の音楽会♪：12日、13日 |                                                                                   |                                                                                   | *郷土料理の日：お休み                                |              | *ヘアカット：21日                                                                          |                  |
| *りんごの湯：お休み      |                                                                                   |                                                                                   | *お誕生日リクエストメニュー：お休み                         |              |                                                                                     |                  |

#### 振り子体操

回数：左右 10 回

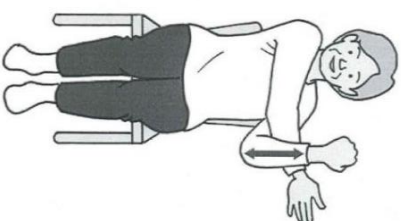
後ろで腕を伸ばして手を組み、ゆっくりと左右に振ります。



#### 腕時計ストレッチ

回数：左右各 10 回

1. 右腕を前に伸ばし、左腕で挟んで左側に引き寄せます。
2. 左腕を体に引き寄せたまま、上下に動かします。
3. 反対側も同様に行います。
- 4.



#### 効果：

腕を動かすことで筋肉が伸ばされ、肩こりの予防につながります。

#### 効果：

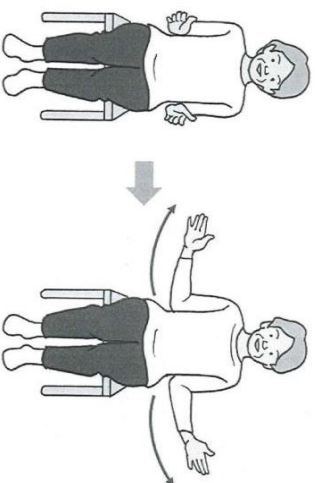
腕を引き寄せたまま上下に動かすことで、肩周辺の筋肉を伸ばすことができます。

## 自宅でもぜひ行って下さい

#### なんでやねん体操

回数：10 回

1. 両腕の肘を体に付けて、脇を締めます。
2. 両隣の人にツッコミを入れるように、ゆっくりと両腕を開閉します。「なんでやねん！」と言いながら行っても良いでしょう。



#### 効果：

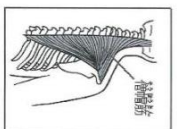
肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がりやすくなります。



#### 僧帽筋（そうぼうきん）ストレッチ

回数：左右各 10 回

1. 右手で左の肩を押さえながら、右側に頭を倒し、10 秒間保ちます。
2. 反対側も同様に行います。



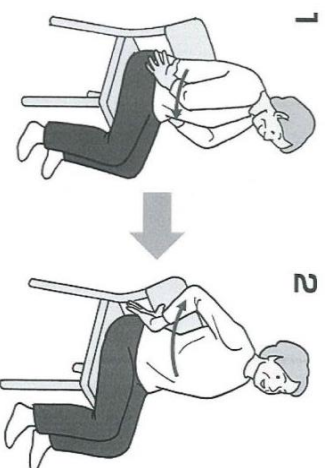
#### 効果：

手で肩を押さえることで、肩こりの原因となる僧帽筋をしっかりと伸ばすことができます。

#### 肘出し体操

回数：前後 10 回

1. イスに座って両手の甲を腰に当て、肘を前に出します。
2. 次に肘を後ろに動かし、胸を張ります。
3. 1～2を繰り返します。
- 4.



#### 効果：

肩周辺の筋肉が柔らかくなり、肩こりの予防につながります。