

# 令和 8 年 7 月 活動 予定 表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午 前	今月のポイント体操は 肩こり・転倒予防です! 		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
午 後			おたのしみ	手芸	ボーリング	絵手紙
目 的			心身の活性化	指の巧緻性を高める/季節を感じる	心身の活性化	季節を感じる
	6	7	8	9	10	11
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	*七夕の会*		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	青木さんによる ギター演奏会	のんびりウクレレ クラブ	プラバン	大型カルタ	おりがみ	モリリン一座
目 的			季節を感じる	心身の活性化	季節を感じる・指の巧緻性を高める	演劇会
	13	14	15	16	17	18
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	小玉転がし	カラオケ	三原さんによる ウクレレ演奏会	おたのしみ	水彩画
目 的	脳の活性化/集中力を養う	心身の活性化	/茶話会		心身の活性化	季節を感じる
	20	21	22	23	24	25
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	カレンダー	文字合わせ	立体カレンダー	絵手紙	手芸	カラオケ
目 的	/茶話会	/園芸クラブ	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/季節を感じる	発声練習
	27	28	29	30	31	
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	7月7日は ちらし寿司を 提供させて いただきます♪
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	
午 後	アイロンビーズ	カレンダー	マンドリン	おりがみ	水彩画	
目 的	指の巧緻性を高める	/ハンドリラクゼーション	演奏会	季節を感じる・指の巧緻性を高める	季節を感じる	

\*七夕の会：6日・7日

\*世界料理の日：17日

\*ヘアカット：16日

\*ラベンダーの湯：13日～18日

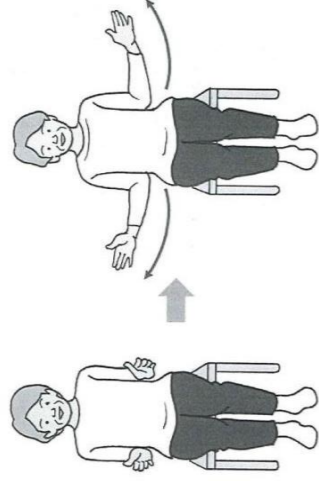
\*お誕生日リクエストメニュー：24日

# 肩こり・転倒予防体操

## 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。



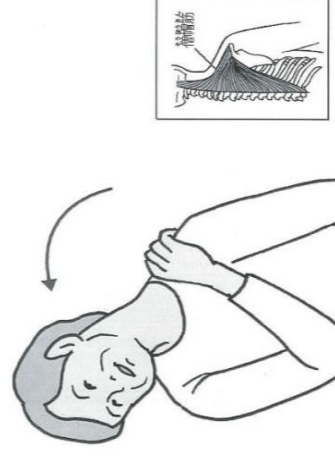
効果：

肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がらずやすくなります。

## 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。



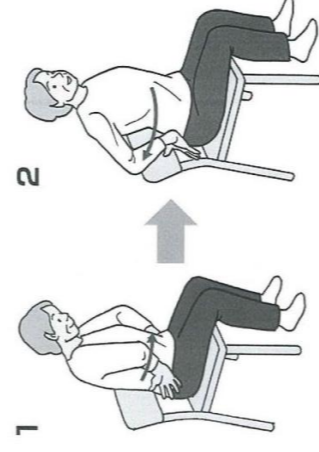
効果：

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.



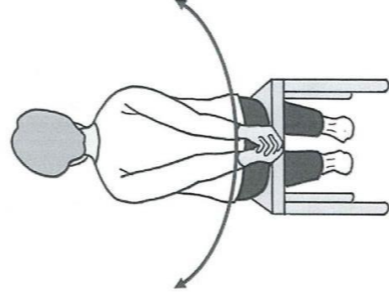
効果：

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。

## 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。



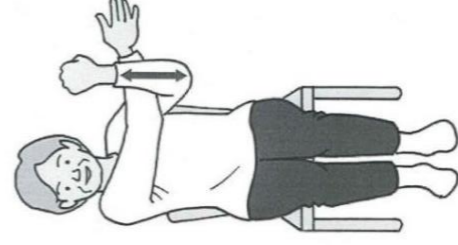
効果：

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。

## 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