

# 令和 5年 3月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午 前	今月のリハビリ体操は <b>肩こり予防体操</b> です。 詳しくは裏面をご覧ください。		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			<b>ひな祭り</b> 日本文化の風情を味わい、心身を活性化を図る			
目 的						自立支援
	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	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	壁面装飾	書道/塗り絵	壁面装飾	国語の時間・ゲーム	壁面装飾	絵手紙
目 的	集中力を養う	自立支援	集中力を養う	脳の活性化/集中力を養う	集中力を養う	季節の色彩を感じる
	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	ステンドグラス	コースター/硬筆	歌の会	郷土料理の日	絵手紙	天声人語会
目 的	完成をイメージする	自立支援	記憶力の活性化	岩手県	季節の色彩を感じる	社会を振り返る・脳の活性化
	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	壁面装飾	カレンダー	書道/塗り絵	脳トレ・お散歩クラブ	カレンダー	カレンダー
目 的	集中力を養う	色彩感覚を高める	自立支援	脳の活性化/筋力を養う	色彩感覚を高める	色彩感覚を高める
	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	
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/硬筆	ステンドグラス	マスクケース/塗り絵	雑学講座	天声人語会	
目 的	自立支援	完成をイメージする	自立支援	知識を深める	社会を振り返る・脳の活性化	



ひまつり行事；1日・2日・3日です。

ヘアカットの日 30日

16日 岩手県郷土料理

芋の子汁やあんかけかつ丼ピーマンの味噌掛けなど名物を召し上がってください。

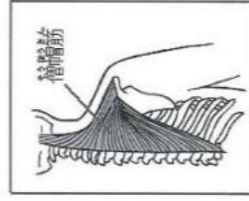
新しい活動を増やしています。 ゲスト利用ご希望の方は、職員までお知らせください。

# 肩こり予防体操

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：

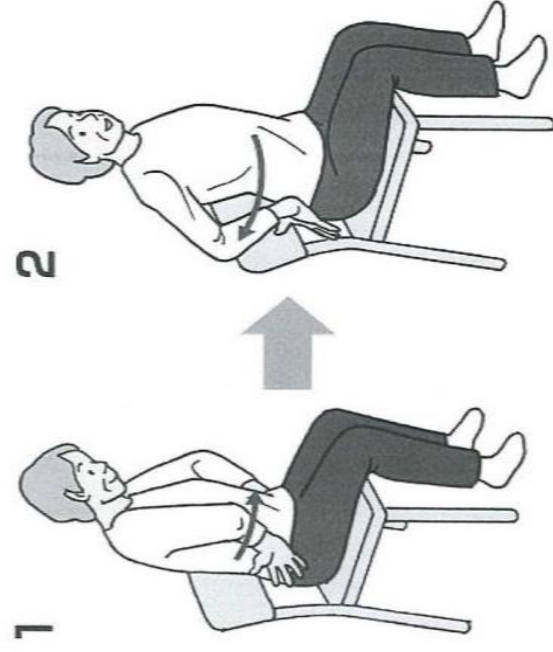
手で肩を押さえることで、肩こりの原因となる僧帽筋をし

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す、胸を張ります。
3. 1～2を繰り返し行います。
- 4.



効果：

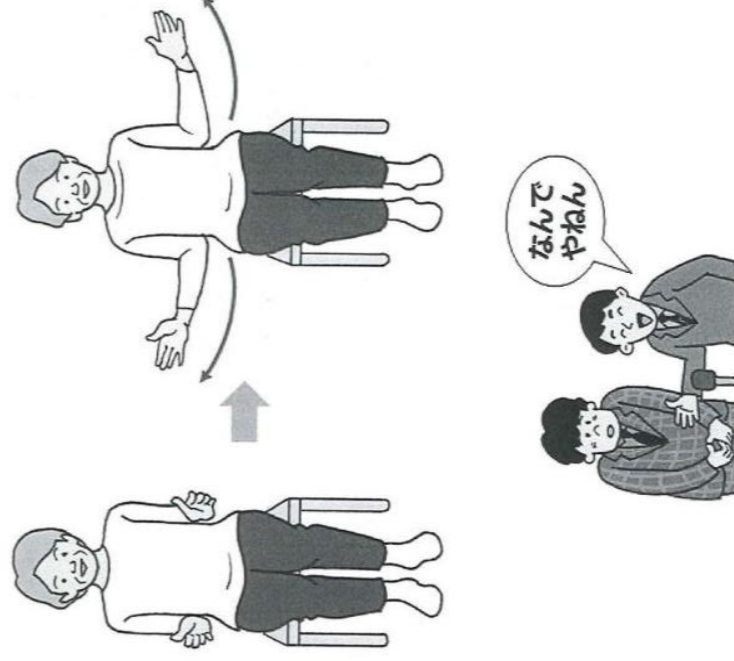
腕を引き寄せたまま上下に動かすことで、肩周辺の筋肉を

伸ばすことができます。

なんでもやねん体操

回数：10 回

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



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。

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。