

令和 7 年 1 月 活動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
午 前	 <p>年始の営業開始は1/4からです！ よろしくお願ひいたします★</p>			<p>今月のリハビリ体操は『トイレ動作体操』です♪詳しくは裏面をご覧ください。</p>		4
目 的						リハビリ体操 全身の活性化
午 後						★新年会★ 日本文化の風情を味わう
目 的						
午 前	6	7	8	9	10	11
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化
午 後	★新年会★ 日本文化の風情を味わう		 手工芸(色紙) 季節を感じる・指の巧緻性を高める	 書道/硬筆 脳の活性化/集中力を養う	 カラオケ/茶話会 発声練習/他者交流	 絵手紙 季節を感じる
目 的						
午 前	13	14	15	16	17	18
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化
午 後	 書道/硬筆 /園芸クラブ	 手工芸 季節を感じる・指の巧緻性を高める	 カラオケ/茶話会 発声練習/他者交流	 ギター演奏会 発声練習	 水彩画 季節を感じる	 折り紙 季節を感じる・指の巧緻性を高める
目 的						
午 前	20	21	22	23	24	25
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化
午 後	 ステンドグラス /カレンダー	 折り紙 季節を感じる・指の巧緻性を高める	 立体カレンダー 季節を感じる・指の巧緻性を高める	 絵手紙 /園芸クラブ	 アイロンビーズ /カレンダー	 書道/硬筆 脳の活性化/集中力を養う
目 的						
午 前	27	28	29	30	31	
目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	
午 後	 カラオケ 発声練習	 おたのしみ会 心身の活性化	 水彩画 季節を感じる	 カラオケ /ハンドリラクゼーション	 プラバン 指の巧緻性を高める	
目 的						

◇新年会：4日～7日

◇森のかおり湯：20日～25日

◇ヘアカット：15日

◇お誕生日リクエストメニュー：14日・24日

◇郷土料理の日：16日

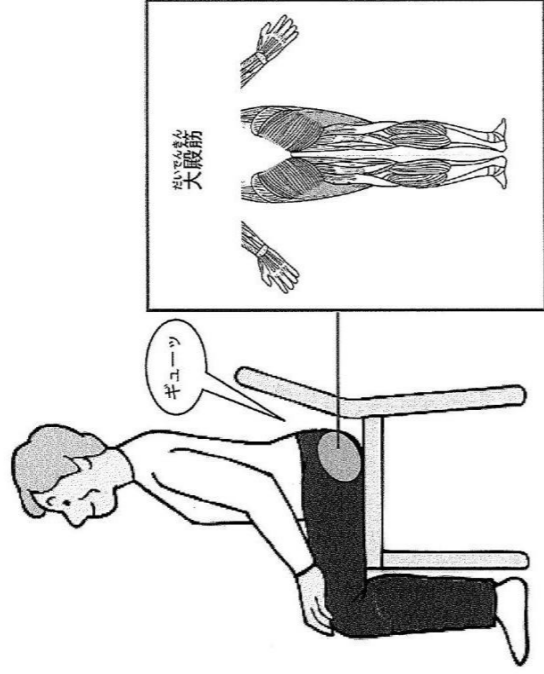


トイレ動作体操

尻すぼめ体操

回数：10回

- 1.イスに座り、床に足を付けて肩の力を抜きます。
- 2.お尻の穴をすぼめるように、大殿筋(だいでんきん)に10秒間力を入れ、そのあと力を抜きます。
- 3.1～2を10回繰り返します。



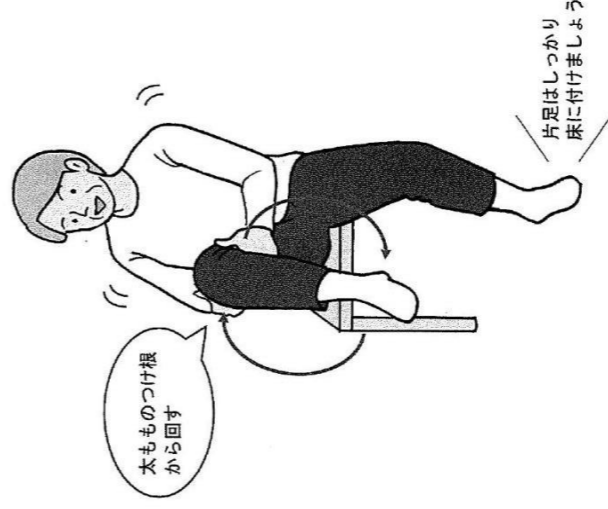
効果：

骨盤周辺の筋肉、特にお尻の筋肉を活性化します。

股関節ストレッチ

回数：左右各5～10回

- 1.イスに座り、片方の太ももを両手で持ち上げます。
- 2.左回り、右回りに各5～10回、回します。
- 3.反対の足も同様に行います。



効果：

股関節のストレッチを行うことで、骨盤内の血行を良くし膀胱(ぼうこう)の機能を整えます。

※変形性股関節症の方は無理のない範囲で行いましょう。

腕のストレッチ

回数：左右各10回

- 1.両手を外側へ向けて前に出し、交差させて手を組みます。
- 2.肘を曲げて、下から腕をひねり、伸ばします。
- 3.1～2を10回繰り返す、1の手を上下組み替えて同様に行います。



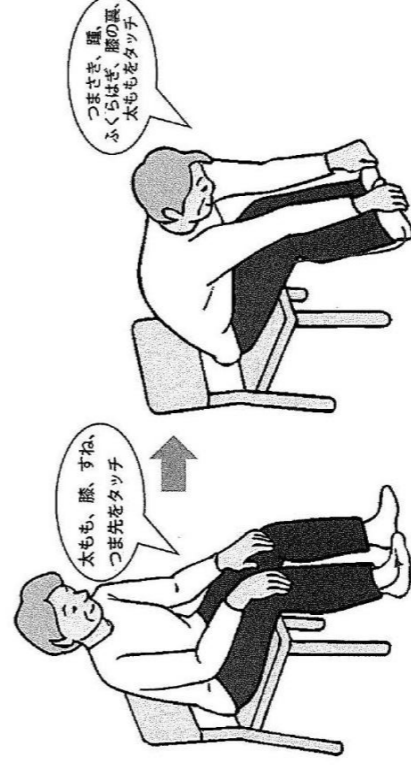
効果：

手首・肘・肩にかけての腕の柔軟性を高めます。

足タッチストレッチ

回数：10回

- 1.イスに座り、ゆっくりとお辞儀するように、両手で太ももから膝、すね、つま先をタッチします。
- 2.今度はつま先から踵、ふくらはぎ、膝の裏、太ももをタッチします。
- 3.1～2を1回として、10回行います。



効果：

体幹の柔軟性を高め、ズボンを上げ下げする動作をスムーズに行えるようになります。