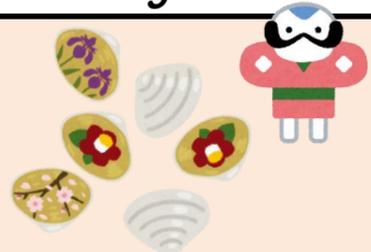


令和 8 年 1 月 活 動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
午 前 目 的 午 後 目 的	 <p>年始の営業開始は1/5からです！ よろしくお願いいたします★</p>		 <p>明けまして おめでとうございませう</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> 		
	5	6	7	8	9	10
午 前 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 目 的	<p>★新年会★ 日本文化の風情を味わう</p> 		<p>プラバン 季節を感じる</p>	<p>プラバン 季節を感じる</p>	<p>書道/硬筆 脳の活性化/集中力を養う</p>	<p>おたのしみ 心身の活性化</p>
	12	13	14	15	16	17
午 前 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 目 的	<p>書道/硬筆 脳の活性化/集中力を養う</p>	<p>手工芸 指の巧緻性を高める・季節を感じる</p>	<p>おたのしみ 心身の活性化</p>	<p>絵手紙 季節を感じる</p>	<p>アイロンビーズ 指の巧緻性を高める</p>	<p>カラオケ /茶話会</p> 
	19	20	21	22	23	24
午 前 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 目 的	<p>おりがみ 季節を感じる・指の巧緻性を高める</p>	<p>書道/硬筆 脳の活性化/集中力を養う</p>	<p>カラオケ /茶話会</p> 	<p>水彩画 /園芸クラブ</p>	<p>手工芸 指の巧緻性を高める・季節を感じる</p>	<p>立体カレンダー 指の巧緻性を高める/季節を感じる</p>
	26	27	28	29	30	31
午 前 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 目 的	<p>水彩画 季節を感じる</p>	<p>カレンダー /ハンドリラクゼーション</p>	<p>おりがみ 季節を感じる・指の巧緻性を高める</p>	<p>おたのしみ 心身の活性化</p>	<p>カレンダー 季節を感じる</p>	<p>アイロンビーズ 指の巧緻性を高める</p>

◇新年会：5日、6日

◇りんごの湯：12日～17日

◇ヘアカット：20日

◇お誕生日リクエストメニュー：23日

◇郷土料理の日：17日

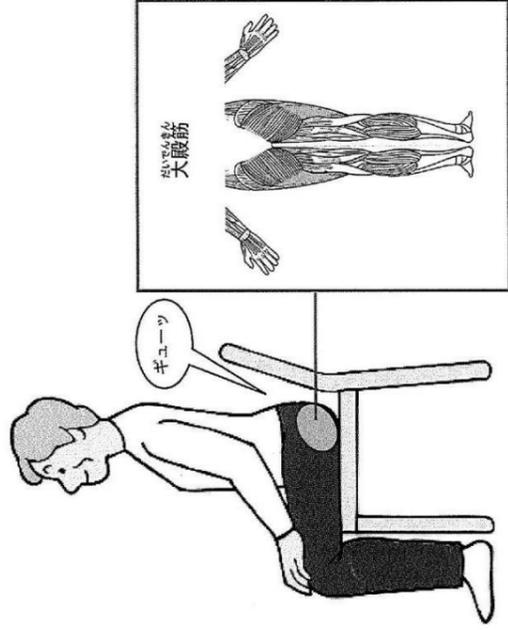


トイレ動作体操

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。