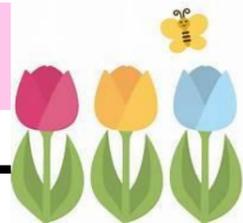


令和 5年 4 月 活動 予定 表



	月	火	水	木	金	土
午 前 目 的 午 後 目 的	新しい活動を増やしています。 カラオケ・コーヒーの会は、カラオケを楽しんだのち、皆様より日ごろの活動や、今後どんな活動がしたいかなどご意見を話し合う会となっています。			今月のリハビリ体操は 入浴関連動作 体操 です。 詳しくは裏面をご覧ください。		1 リハビリ体操 全身の活性化 絵手紙 季節の色彩を感じる
	3	4	5	6	7	8
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 コースター・塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 壁面装飾 集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 折り紙クラブ/塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 脳トレ・お散歩クラブ 脳の活性化/筋力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 絵手紙 季節の色彩を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 壁面装飾 集中力を養う
	10	11	12	13	14	15
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 手芸クラブ/脳トレ 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 プレゼントクラブ ご自身の力を活かす	リハビリ体操 全身の活性化 国語の時間・ゲーム 脳の活性化/集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 ゲーム大会 脳の活性化/集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 書道/塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 ステンドグラス 完成をイメージする
	17	18	19	20	21	22
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 カレンダー 色彩感覚を高める	リハビリ体操 全身の活性化 絵手紙 季節の色彩を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 カレンダー 色彩感覚を高める	リハビリ体操 全身の活性化 郷土料理の日 ハンドリラクゼーション リラクゼーション	リハビリ体操 全身の活性化 カラオケ大会・コーヒーの会 社会交流を深める	リハビリ体操 全身の活性化 音楽レクリエーション ギター演奏会
	24	25	26	27	28	29
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 書道/脳トレ 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 手芸クラブ/塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 ステンドグラス 完成をイメージする	リハビリ体操 全身の活性化 アイロンビーズ/塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 プラバン/硬筆 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 天声人語会 社会を振り返る・脳の活性化



20日郷土料理の日；福岡県がめ煮等のご当地メニュー ヘアカットの日；27日（木）
 20日ハンドリラクゼーション；アロマを焚きながら、爪のお手入れやハンドマッサージを行います。
 クラブ活動は、全員参加活動ではありません、お好きな活動を選んでいただきます。
 お誕生日当日の方は特別おやつをご用意。臨時利用ご希望の方は、職員までお知らせください。



入浴関連動作体操

足裏タッチ体操

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、反対側の手で足の裏をタッチします。
2. 左右交互に繰り返します。



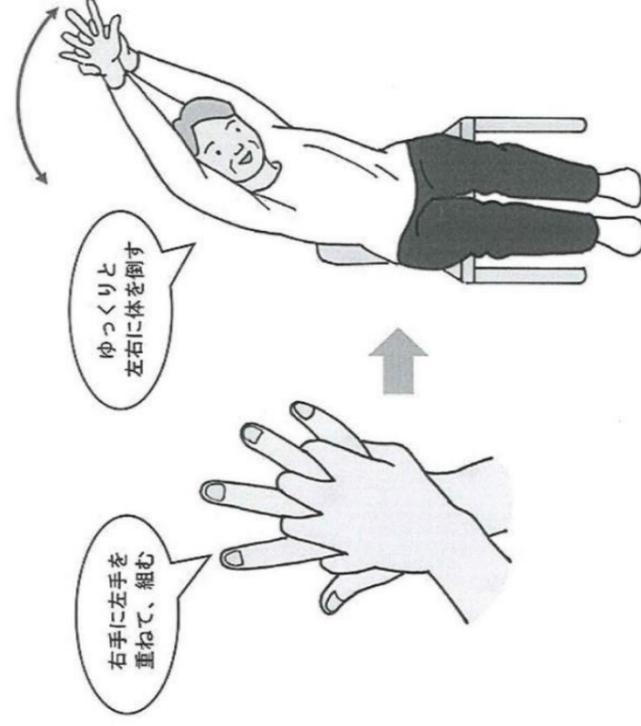
効果：

下着やズボン、靴下などを履く動作に必要な、体幹の柔軟性を高めます。

背伸びユラ体操

回数：左右各 5 回

1. 右手の甲の上に左手を重ねて組みます。
2. 1のまま、両腕を上には伸ばし、ゆっくりと左右に体を倒します。
3. 1の手を左右組み替えて、同様に行います。



効果：

上着の着脱動作に必要な、腕や肩周辺の筋肉の柔軟性を高めます。

耳・鼻クロス体操

回数：10 回

1. 腕を交差させ、右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつまみます。
2. 腕を入れ替えて、右手で左耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
3. 1～2を繰り返します。



効果：

肩関節の柔軟性が高まり、整容動作の向上につながります。

またぎ体操（片足）

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、外側へ下ろします。浴槽をまたぎ越すイメージで行いましょう。
2. 足を入れ替えて同様に行います。



効果：

座位でのバランス能力が向上し、入浴時の動作を安定させることにつながります