



平成29

今井整形外科デイ・ケアだより

10月号

(神無月)

9月のデイの様子

橋見えて 暮かかると 秋の空・・・小林 一茶(こばやし いっさ)  
 小春日和の夕暮れ・・・オレンジ色に染まる空・・・そんな綺麗な夕焼けを想像してしまっ一句ですね。  
 皆さんは、この句でどんな夕暮れを思い浮かべますか？



10月のカレンダー(予定)

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
カラオケ 個別リハビリ 機能訓練 体重測定	めくって、めくって 個別リハビリ 機能訓練 体重測定	10月クイズ 個別リハビリ 機能訓練 体重測定	漢字クイズ(木へん) 個別リハビリ 機能訓練 体重測定	トランプ(2チーム) 個別リハビリ 機能訓練 体重測定	風船パレー 個別リハビリ 機能訓練 体重測定
9	10	11	12	13	14
<b>体育の日</b>	ミニ運動会 個別リハビリ 機能訓練	ミニ運動会 個別リハビリ 機能訓練	ボール転がし 個別リハビリ 機能訓練	習字 個別リハビリ 機能訓練	お手玉カーリング 個別リハビリ 機能訓練
16	17	18	19	20	21
タオルゲーム 個別リハビリ 機能訓練	栗拾い 個別リハビリ 機能訓練	イントロゲーム 個別リハビリ 機能訓練	<b>誕生日会</b> 個別リハビリ 機能訓練	自己紹介ゲーム 個別リハビリ 機能訓練	万歩計 個別リハビリ 機能訓練 体重測定
23	24	25	26	27	28
<b>大正琴</b> 個別リハビリ 機能訓練	ビンゴゲーム 個別リハビリ 機能訓練	<b>リンパビクス</b> 個別リハビリ 機能訓練	お手玉ゲーム(後ろ向き) 個別リハビリ 機能訓練	牛乳タワー 個別リハビリ 機能訓練	習字 個別リハビリ 機能訓練
30	31				
輪投げ 個別リハビリ 機能訓練	<b>絵手紙</b> 個別リハビリ 機能訓練				

～自宅で出来る体操～

※背筋運動

- ①手を体の前で組みます。
- ②ヒジを外側に向け組んだ手を真っすぐ遠くへ伸ばしていきます。
- ③軽く背中が丸まるようにして背中を伸ばしていきましょう。
- ④肩や腕に無駄な力を入れずに伸ばすことがポイントです。



効果

- \* ストレッチをすることで血行を促進させたり、筋肉を伸ばすことができます
- \* 椅子を使うことで床と腰との間に高さがあるために、ストレッチできる範囲が広がります。これによりカラダが硬い方でも十分に伸ばすことができるのです。

祝100歳 近松 なかゑ

9月4日に、100歳のお誕生日を元気に迎えられました。  
 いつまでも、お元気でいてくださいね♡

♪ 9月お誕生日の



おめでとうございます♡

無料体験利用 好評受付中  
 お気軽にお尋ねください。  
 岐阜市三田洞904-1  
 ☎ : 058-237-1112  
 fax : 058-237-1113  
 担当・・・鈴木