

# 月刊 ふえ〜れ〜

第6号：H30.5 発行

「またジメジメした梅雨の季節がやってくるぞ〜!」、...と思ったら、今年の梅雨は太陽サンサンで暑かったですね〜。県内のダムも水不足が心配になるほど( :▽: ) さあ、いよいよ夏本番ですよ! この暑さを皆さまはどのように乗り越えていますか? クーラー? 扇風機? それともアイスクリームで冷やす? それぞれ工夫しながら今年の暑い夏も乗り越え、この暑さを楽しめるくらいで気合を入れていきましょうね♪

## 今月のリハビリの様子



豆つかみ訓練で、自分で工夫して...  
豆で字を書いちゃいました! 凄い!!



お手伝いとリハビリの一石二鳥!  
お茶碗洗いは家でもやってね♪



肩のストレッチをしながら  
男同士のユンタク〜タイム☆

## ニュース!!!

10年ぶりにカラオケが新しくなりました!! これで「歌いたい曲がない!」「映像が古い!」ってことも無くなるでしょう☆  
ありがたや〜、ありがたや〜(\*´艸`)



マイクも無線ですw



## 今月のオススメ自主練習

先月のペットボトルでダンベル体操はどうでしたか? せっかくなので今月も道具シリーズで行きましょうw  
今月は**棒体操**をご紹介します!! 1メートルほどの棒がなければ**1本杖、孫の手、野球のバット**などなど、何でも構いません!! 両手でも片手でも、お気軽に挑戦してみてください!**なるべく安全な場所を選んでね(´ω´)**



棒を持って頭の上まで挙げる  
(肩関節のストレッチ)



棒を立てて、足を上まで滑らせる  
(下肢や腹筋の筋力訓練)



ハリーを漕ぐマネをするのも良い運動!  
(肩関節のストレッチ、行事を感じる事も重要)

今月のリハビリ川柳

棒体操で  
ハリー漕ぐマネ  
誰にも負けん!



医療法人 信愛会

山田リハビリデイサービスセンター

住所：沖縄県恩納村山田 1010 番地

TEL：098-995-8385

無料体験も随時受付中。お気軽にご連絡下さい。

作成者



名前：新里 和也

職業：理学療法士

特技：ボール芸 (いつでも見せますよ)

悩み：生まれてくる我が子の名前に迷う。

一言：夏は水分補給をしっかりと!!