



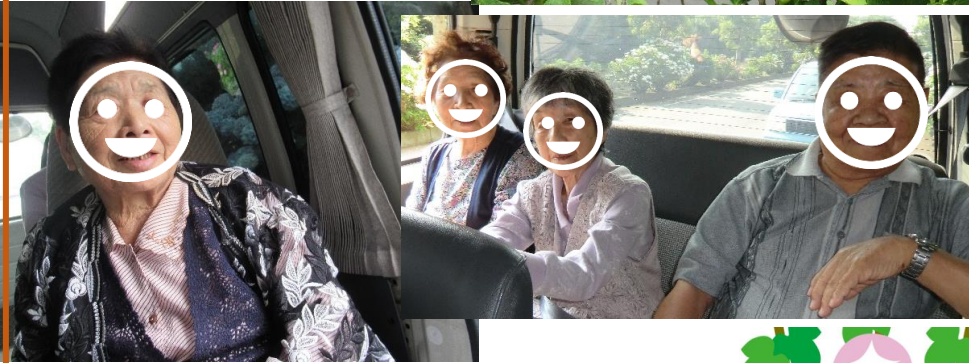
ルーエ

通所だより



7月号
ルーエしもつま
通所リハビリテーション
広報部発行

6月の行事だより



6月はあじさい巡り！

ということで、5月のポピー見学に続き、あじさいを見に行ってきました。梅雨の時期でしたが、天気も良かったので、近隣を何箇所かまわり、いろいろな種類のあじさいを見る事ができました。



夏を盛り上げる為、飾り物作りであじさいと蛭を作成しました。みなさんで、折り紙を細かく切ったり折ったりして綺麗な作品を作ることができました☆



6月に**お誕生日**を迎えたご利用者様です。大切な日をこうしてみなさんでお祝いすることができて良かったです☆ご利用者様もすごく喜んでいただけました！

ルーエではこのようにお誕生日を迎えた方へみなさんでお祝いをしています♪

リハビリよもやま話 「ロコチェック」

前回にはロコモティブシンドローム(ロコモ)を紹介しました。今回は、自分でロコモに陥っていないかを確認できる「ロコチェック」を紹介します。以下、7つの項目で運動器の衰えをチェックできる簡易検査となります。

日常で自分で気づく

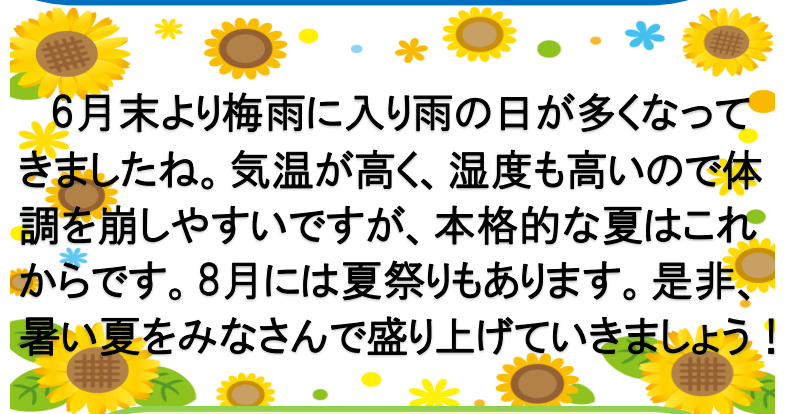
ロコチェックで思いあたることはありますか？



7つの ロコチェック

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！
日医会ロコモパンフレット2010から

1つでもチェックがあればロコモの心配があります。運動器が衰えているサインです。次回は当てはまる項目が少なくなるよう「ロコトレ」を行っていきましょう！



6月末より梅雨に入り雨の日が多くなってきましたね。気温が高く、湿度も高いので体調を崩しやすいですが、本格的な夏はこれからです。8月には夏祭りもあります。是非、暑い夏をみなさんと盛り上げていきましょう！

<8月行事予定>

☆夏祭り

お祭りをみなさん
で楽しみましょう！



☆十五夜の飾り作り

綺麗な飾りつけを
しましょ！！

