



あおば通信

イベント紹介

「大好評企画！すし勘お取り寄せ」

皆さまの大好きなお寿司のお取り寄せを行いました。お寿司を食べている時の皆さまの幸せそうな顔！
次回のお取り寄せは、「竹亭のうなぎ」を予定しております。乞うご期待！



「新聞紙でエコバッグ作り」

新聞紙を使って、エコバッグ作りを行いました。それぞれ好きな新聞を選び、作りました。大谷選手や人気のキャラクターなど、個性豊かなエコバッグが出来上がりました。意外と丈夫でさっそく使っている方もいます！



リハビリ通信

冬場のリハビリの注意点について

先月から急に気温が下がり寒くなってきましたね。今回は冬場のリハビリの注意点という事でご説明させていただきます。よろしくお願いいたします。

① 寒暖差への対策

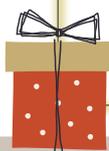
冬場は屋内外の気温差、または部屋ごとの気温差により急な血圧上昇が起こりやすいです。寒いところに出る前に軽めのウォーミングアップを行うとよいでしょう。

② かくれ脱水

冬場は夏場と比べ汗をかきにくく、体から水分が失われている事を実感しにくいです。こまめに水分補給を行い体の水分を適切に保ちましょう。

③ 服装の工夫

屋外で運動する際は手袋やレッグウォーマーやネックウォーマーなどで防寒対策をしっかりするとよいです。運動で汗をかいて湿った服を着たままにしていると汗で熱が奪われ風邪を引き易くなるので着替えるとよいでしょう。





12月 イベントカレンダー

師走



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	公認心理師 講話	音楽レク	おとなの学校 英語 ワカサギ釣り	おとなの学校 音楽・唱歌 ふらふらボール	おとなの学校 音楽・歌謡曲 ドロップボール ヤクルト販売	おとなの学校 家庭科・料理 サイコロ山崩し ネイルイベント ジョイサポ
8	おとなの学校 保健 曜日対		おとなの学校 体育・なりきり モ/マネ体操	おとなの学校 体育①	おとなの学校 体育②	おとなの学校 国語・音読 パン販売
	曜日対	音楽レク	Switch		木鼓の達人	ハンドメイドイベント
15	おとなの学校 国語・日本語		おとなの学校 国語・長文	おとなの学校 国語・ことわざ	おとなの学校 算数・パズル	ヤクルト販売
	イジワルの当て	音楽レク	ターザンボーリング	ぐらぐらゲーム	ワカサギ釣り ヤクルト販売	
22	おとなの学校 算数・計算		おとなの学校 理科・風物	おとなの学校 理科・生きもの	おとなの学校 社会・歴史①	おとなの学校 社会・歴史②
	ドロップボール パン販売	音楽レク	ふらふらボール	イジワルの当て	サイコロ山崩し ヤクルト販売	ターザンボーリング ジョイサポ
29	おとなの学校 社会・地理		31~1/2 年末休み	ぐらぐらゲーム		
	ぐらぐらゲーム					

毎週 **土** 曜日は 『ベガルタ仙台』 の応援を行っています！

毎週 **月・水・金** はマッサージ師による マッサージを行っています。

先月のおとなの学校での一言 //

社会・歴史の授業にてラジカセでどんな曲を聴いていたか何うと「ルイジアナ・ママが好きで良く聴いていたよ」職員が分からずにいると、持参のタブレットで曲を流して歌って頂けました。自然と身体も動き素敵な笑顔も見られました。

- ※ 行事の際、追加利用を大募集しております。
- ※ 回想法レクリエーション「おとなの学校」で脳を活性化。体験利用、生徒募集中！
- ※ 午前には体操・手作業（塗り絵、計算問題など）を行っております。

お知らせ

体験利用のお知らせ

通所リハビリでは、体験利用を随時受け付けております。
また、通院や私用等でお休みされた場合、振替利用ができますのでご相談ください。

SNS 開設のお知らせ

<https://x.com/sendaiabaroyal/>
※ 閲覧するためには X (旧 Twitter) のアカウント登録が必要です

日々の近況や災害時の情報など、リアルタイムで投稿しています。
是非フォローをお願いいたします。

