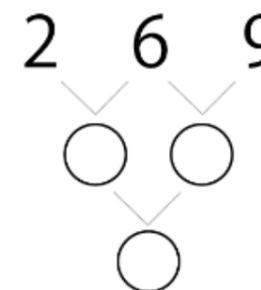
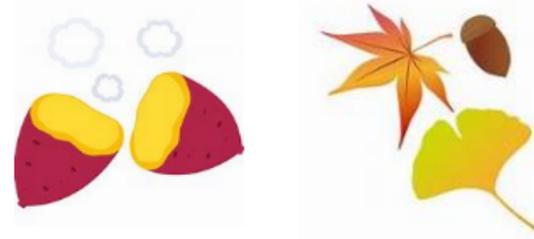


問1、2つの野菜の名前が右のカタカナの中にあります。
2つの野菜の名前を答えなさい。



キリイウ
サクハ
キュ

問2、隣同士の数字を足した合計の1桁の数字だけを、
更に隣通して足し算します。それを繰り返して、最後の
1桁の数字を答えなさい。



2 6 9

2, 8, 14, 22, 36

「脳トレ.com」より抜粋

消防訓練 R6.10.8

年に2回消防訓練を実施しております☆



消防署へ通報

初期消火

避難確認

避難誘導



避難完了



講評及び消火訓練

年末年始の
おやすみ

令和6年
12月31(火)~
令和7年
1月1日(水)

★★編集後記★★

イチヨウの葉が鮮やかな金色に色づく季節を迎えました♪今年暑かったですね、11月に入り、気候は一気に秋から冬へと移り替わっていきそうです☆☆段々と寒くなっていきますが、皆様体調に気を付けて過ごしましょう☆☆

菖蒲苑だより



編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951

秋号(Vol.70) R6.11.29



～コスモス見物～

健康五箇条

1. おいしく食べて健康に
2. 温泉入ってリフレッシュ
3. リハビリで身体動かし筋力アップ
4. 遊んで笑ってストレス解消
5. ワッハッハ ワッハッハ 楽しい一日菖蒲苑



スリングで行う呼吸リハビリテーション(胸郭拡張運動)



理学療法士
平野 順子



皆さんは呼吸リハビリテーションをご存じですか？
呼吸リハビリテーションとは、肺の病気のために生じる息切れ、咳、痰などの症状を軽減し、日常生活を維持・改善するための治療法です。
今回は菖蒲苑でスリングを使って行っている胸郭拡張運動を紹介します。
呼吸は肺が行うものと思う人は少なくないと思います。しかし、肺には筋肉がないので自ら膨らんだり、縮んだりすることはできません。
肺は胸郭という肋骨で覆われた部屋に取り囲まれていて、この胸郭が広がることで空気が入り、胸郭が狭くなることで空気が出ていきます。
こうした胸郭の拡大や収縮を起こすのが胸郭のまわりの筋肉や横隔膜です。よって、スリングを使って胸郭のまわりの筋肉の柔軟性を高めて、スムーズに胸郭が拡張するようにトレーニングします。
自律神経研究の第一人者・小林弘幸先生(順天堂大学医学部教授)は、腸内環境を整える「腸活」で有名ですが、新たに「肺活」を提唱されています。呼吸する力を強化し、血液に取り込む酸素量を増やすことで、全身の健康状態を高めることができるとおっしゃっています。呼吸器疾患のない方にとってもメリットのあるトレーニングだと思いますので興味のある方は是非スタッフにお声掛けください。

レ ク レ ー シ ョ ン

菖蒲苑では様々なレクレーションを行っております。笑顔も多く見られ、大変嬉しく思っております。



ピンポン玉ふるいゲーム



コロコロ缶蹴りゲーム



カレンダー作り



順番玉転がしゲーム



職員によるギター演奏



オセロ

敬老会 R6.9.19~9.20

敬老会は規模を縮小しての開催となりましたがビンゴゲーム、お楽しみ抽選会、記念撮影と皆さん大変喜ばれていました♪



ビンゴ大会♪



記念撮影♪



祝
ご長寿の
お慶びを
申し上げます

皆様これからもお元気にお過ごし下さい☆

コスモス見物 R6.10.21~10.26

今年は七城温泉ドーム裏コスモス畑に行きました。コスモスを間近で見る事ができ、皆さん大変喜ばれていました。



綺麗かねえ♪



素敵な笑顔です♪

菖蒲苑からのお願い

菖蒲苑への持ち物には全て名前記入をお願いします。又、貴重品の持ち込みは紛失のおそれがありますのでご遠慮下さい。
紛失に対してましては当苑では責任を負いかねます。
また、利用者様同士の物のやりとりも禁止しております。場合によってはその場で声掛けさせて頂く事もありますのでご理解、ご協力よろしくお願い致します。