

「翼」 通信

No.127 2023年9月

NPO法人 福岡・翼の会
地域活動支援センター「翼」

〒810-0072

福岡市 中央区 長浜1-2-6

天神スカイマンション502

電話・FAX 092-732-0539



《お知らせ》

朝の脳トレ

ティッシュチラシ入れ

布ぞうり・布巻き作

布ぞうり発送作業

ヨガ・ストレッチ

「秋バテ」をご存知ですか？涼しくなった9月下旬頃から、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれることがあります。これを「秋バテ」と呼びます。夏場はクーラーによる室内と屋外との寒暖差から自律神経が乱れ血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れがあらわれ「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった様々な不調に見舞われます。秋バテは生活リズムが崩れたときに起こりやすくなります。特に冷たい物を摂り過ぎると、内臓が冷えて免疫機能の低下につながりますので注意して過ごしましょう！

・1日(金) 避難訓練

・4日(月) 25(月) 29(金) ヨガ・ストレッチ 江頭 知絵未先生

・13日(水) リハビリ教室 原 麻理子先生

・16日(土) レクリエーション 詳細は別紙にてお知らせ

・19日(火) 27日(水) 音楽療法 武谷 暁子先生

・21日(木) 失語症リハビリ 若山 恵先生

【9月 予定表】

「翼」 開所時間

10:00~14:30

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 避難訓練 作業 	2
3	4 ヨガ・ストレッチ 作業 	5 PC&作業 音楽療法	6 作業	7 ゲーム作り	8 作業	9
10	11 作業	12 PC&作業 音楽療法	13 リハビリ教室 	14 ゲーム作り	15 作業	16 レクリエーション
17	18 敬老の日	19 PC&作業 音楽療法 	20 作業	21 ゲーム作り 失語症リハビリ 	22 作業	23 秋分の日
24	25 ヨガ・ストレッチ 作業 	26 PC&作業 音楽療法	27 音楽療法 作業 	28 ゲーム作り	29 ヨガ・ストレッチ 作業 	30