

「翼」通信

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902
電話 092-732-0539 FAX 092-725-3533



No. 132 2024年2月



1/12 「リハビリ教室」原先生と国際医療福祉大学の学生の皆様に関節可動域を測定していただきました!

「なかなか寝つけない、眠りが浅い、疲れがとれない」などの自覚症状はありませんか? 睡眠は心と体の疲労回復にとっても重要な生理現象で、すべての人の心身の健康に直結しています。睡眠不足になると、集中力や判断力などに関わる脳の前頭葉がダメージを受けるそうです。睡眠不足は、脳活動が極端に低下するということがわかっていますので、頭が回らないと感じたら、まずは寝不足が続いていないか、ぐっすり眠れているかなど、現在の睡眠の状況を確認してみると良いかもしれませんね。

- ・9(金) 19(月) 26(月) 28(水) ヨガ・ストレッチ 江頭 知絵未先生
- ・13(火) 外出活動 (別紙にてご案内) ・14(水) 音楽療法 武谷 暁子先生
- ・21(水) リハビリ教室 原 麻里子先生 ・22(木) 失語症リハビリ 若山 恵先生

1/22(月)
新春交流会



【2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 グループワーク	2 作業	3
4	5 作業	6 PC&作業	7 作業	8 グループワーク	9 ヨガ・ストレッチ 作業  ヨガ・ストレッチ	10
11 建国記念の日	12 講演会 <small>春日クローバープラザ 高次脳機能障がい 講演会</small>	13 外出活動  外出活動	14 作業 音楽療法  音楽療法	15 グループワーク	16 作業	17
18	19 ヨガ・ストレッチ 作業  ヨガ・ストレッチ	20 PC&作業	21 リハビリ教室  リハビリ教室	22 グループワーク 失語症リハビリ  失語症リハビリ	23 天皇誕生日	24
25	26 ヨガ・ストレッチ 作業  ヨガ・ストレッチ	27 PC&作業	28 作業 ヨガ・ストレッチ  ヨガ・ストレッチ	29 グループワーク		