

# リハビリテーション友の会 元気会 りはとも

平成30年11月

第84号

## ■「元気会・りはとも」とは・・・

リハビリテーション友の会「元気会・りはとも」は、リハビリテーションに取り組む方やそのご家族、医療関係者の“交流の場”をつくり、仲間づくりや情報交換に役立ててほしいと考えています。

入院中や退院後、「思うように生活が出来ない」、「困っているが誰に話して良いか分からない」、「誰かと話をしたい」などの経験をした方もいると思います。そのような方の力になりたいと願っています。

## ■第84回「元気会・りはとも」報告



＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

第84回のりはともは「ミニ運動会」でした！空き缶や新聞紙、ビニール袋など、身の回りにあるもので道具を作って、テーブルの上で行うゲームが主体でしたが、ルールが単純であるからこそ、皆さん真剣に参加され、最期は汗をかくくらい盛り上がりました(\*^^\*)！

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

## ■りはともの様子

一番盛り上がった「カードひっくり返しゲーム」☆裏表で色が異なるカードをテーブルの上に並べて、それぞれ自分のチームの色にひっくり返していくゲームです。制限時間が終わった時にチームの色のカードが多い方が勝ち！というごくごく単純明快なルールの為か、迷うことなく怒涛の勢いでカードをめくっていました(≧▽≦)♪



### 【室内で出来るミニゲームの紹介】

#### ☆缶取り合戦☆

用具：①棒（新聞紙を丸めてガムテープで補強したものの先に割りばしを張り付けたもの）と②空き缶（サイズが違うものを用意すると難易度が上がってより楽しめます）③空き箱やたらいなど  
※空き缶1本につき点数を決めておきます。

ルール：制限時間内に棒を使って、空き缶を自分の空き箱やたらいに落としていく。箱の中に落ちた空き缶の本数（点数）の多い方が勝ち！※箱の中に入らなかった空き缶は点数には入れない

#### ☆空き缶グラグラレース☆

用具：①空き缶1本②ビニール袋（アイラップを繋げて1.5メートル程の長さにする）

ルール：ビニールの端に空き缶を置き、逆の端の辺りで椅子に座った状態で、スタートの合図で片足でビニールを引き寄せ空き缶を足元に早く寄せた人の勝ち！※空き缶が倒れたり、ビニールから落ちたらその時点から再スタート

#### ☆カードひっくり返しゲーム☆

用具：①適当な大きさに切って、両面に異なる色紙を貼った厚紙  
ルール：左の記事を参照

### 【事務局からのお知らせ】

#### ◆次回のお知らせ

第85回のりはともは毎年恒例の「りはとも☆クリスマス会」です。皆さんで賑やかに今年を締めくくりにしましょう(^\_^)v♪♪♪

#### ◆参加者について

○第84回の参加者の内訳

- ・リハビリ参加者 10名
- ・ご家族 2名
- ・医療関係者 6名

#### ◆「りはとも」の活動日

毎月第3土曜日の開催となります。皆さんのご参加をお待ちしております!!

#### ◆編集後記

一雨ごとに気温が下がり、とうとう冬本番になってきました。今年は去年のような大雪にはならない予報ですが、用心して時間に余裕を持って動けると良いですね(\*^\_^\*)風邪にはご注意くださいね!

【発行平成30年12月5日】

## リハビリテーション友の会 元気会「りはとも」事務局

〒953-0104 新潟市西蒲区岩室温泉 772-1

(一社)新潟県労働衛生医学協会附属岩室リハビリテーション病院

医療相談室内 担当:前田・渡辺・金子・北村・目崎

TEL 0256-82-4100 FAX 0256-82-4288