

11月 行事 予定

- 1 (金)
- 2 (土)
- 3 (日) 文化の日
- 4 (月) 振替休日
- 5 (火)
- 6 (水)
- 7 (木) 元気アップ体操
- 8 (金)
- 9 (土)
- 10 (日)
- 11 (月)
- 12 (火) 万年青大学
- 13 (水)
- 14 (木)
- 15 (金)
- 16 (土)
- 17 (日)
- 18 (月)
- 19 (火)
- 20 (水) 元気アップ体操
- 21 (木)
- 22 (金)
- 23 (土) 勤労感謝の日
- 24 (日)
- 25 (月)
- 26 (火)
- 27 (水)
- 28 (木)
- 29 (金)
- 30 (土)

平賀保育園慰問



10月2日平賀保育園の慰問がありました。お山参詣の掛け声も賑やかにデイセンターのホールを一周し、五穀豊穡と家内安全を願う姿に皆さん目を細めて見学していました。

元気な踊りには思わず手拍子が沸き、一緒に手遊びとゲームを行い、こぼれんばかりの笑顔でとても楽しいひと時となりました。

「めんこいな」「元気で楽しくいいなあ」と沢山の声を掛けていました。

レクリエーション



今日も元気にレクリエーション！！
センターでは14:30頃から集団レクリエーションを行っており、楽しく少し体に負荷のかかる内容となるよう工夫して取り組んでいます。

認知症予防、身体機能の維持・他利用者様との交流等を目的としています。

他に個別レクリエーションも行い、同テーブルの方も一緒に考えたり協力する場面もあり、和やかな雰囲気が見られます。

紐編み・計算問題・絵合わせ等を個々の状態に応じて、集団レクリエーションと同様の目的をもって取り組んでいます。



今月のおすすめ料理
【かぼちゃシチュー】
今が食べ頃の「かぼちゃ」ですが、血糖値の上昇抑制・免疫機能の維持・むくみ解消などの効果が期待できます

御家族の皆様へ

八甲田山や岩木山の紅葉が里にも降り、鮮やかな彩りが秋の深まりを感じさせる季節となりました。秋は涼しく集中しやすい時期と言われています。読書や運動等いろいろな活動に取り組んでみてはいかがでしょうか。

朝晩の冷え込みも強くなり、空気の乾燥によりインフルエンザやノロウイルス等の感染症も流行しやすい時期となります。手洗い・うがいの他、温度や湿度にも気を付け、体調に十分に注意してお過ごしください。

行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL <https://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索

