



日	月	火	水	木	金	土
ひとこと健康メモ 食欲の秋！だからこそ 食欲の秋です。バランスよく十分な食事を摂って免疫力を高めましょう！ おいしく、楽しくお食事を続けるには 噛む力 と 飲み込む力 が重要です。ご自宅でも口腔体操を行なってみてください♪毎日行うことが重要です。				1 ポテスパイダー ごぼう先生体操 ドリフDVD鑑賞	2 ポテスパイダー あおい体操 塗り絵・ちぎり絵	3 ポテスパイダー はつらつ教室 カラオケ
4 営業日	5 ポテスパイダー あおい体操 カレンダーづくり	6 ポテスパイダー ごぼう先生体操 運動会	7 ポテスパイダー いきいき健康体操 塗り絵・ちぎり絵	8 ポテスパイダー はつらつ教室 運動会	9 ポテスパイダー 棒体操 カレンダーづくり	10 ポテスパイダー ごぼう先生体操 運動会
11 営業日	12 ポテスパイダー いきいき健康体操 運動会	13 ポテスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	14 ポテスパイダー 棒体操 運動会	15 ポテスパイダー あおい体操 塗り絵・ちぎり絵	16 ポテスパイダー ごぼう先生体操 運動会	17 ポテスパイダー いきいき健康体操 カレンダーづくり
18 営業日	19 ポテスパイダー はつらつ教室 硬筆・毛筆書道	20 ポテスパイダー 棒体操 卓上ゲーム	21 ポテスパイダー あおい体操 壁面飾りづくり	22 ポテスパイダー いきいき健康体操 カラオケ	23 ポテスパイダー はつらつ教室 絵手紙づくり	24 ポテスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり
25 営業日	26 ポテスパイダー ごぼう先生体操 壁面飾りづくり	27 ポテスパイダー いきいき健康体操 絵手紙づくり	28 ポテスパイダー はつらつ教室 硬筆・毛筆書道	29 ポテスパイダー 棒体操 卓上ゲーム	30 ポテスパイダー いきいき健康体操 卓上ゲーム	31 ポテスパイダー あおい体操 ハロウィンパーティー

先月のご様子

敬老会

皆様のご長寿をお祝いしました！

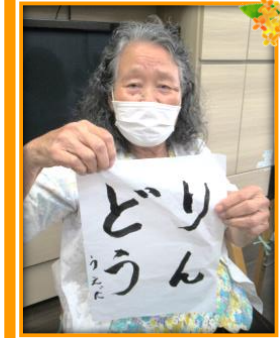
歳祝いの方にご家族からのお手紙を朗読させていただいた場面では、嬉しさで笑顔いっぱいの感動の涙がみられました。

これからもお元気な笑顔をあおいで見せてくださいね♪

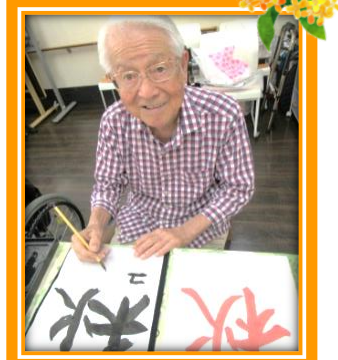


書道で楽しむ
精神統一？

硬筆・毛筆書道は毎月2回行なっています。



皆さま集中して筆をすすめて、書き終わるといい表情を見せてくださいました。久しぶりでも筆づかいが上手！



作品掲示中です♪



機能訓練だより

無理をせず行なってください

朝晩に秋の風を感じる今日この頃。さあ、元気よく散歩に出かけましょう！

ふくちよきん
颯爽と歩くために**腹直筋**を鍛えます。

- ①ひざを曲げて、あおむけに寝る。
- ②両手を太もみにそえて、膝に届くように3つ数えながらゆっくりと上半身を起こす。背中上部の肩甲骨が床から離れるぐらいまで起き上がる。
- ③3つ数えながらゆっくりと下ろす。呼吸は止めないように！



毎日10回行いましょう

完成！！アマビエ

ペーパークラフト製作の疫病除けの妖怪『アマビエ』が完成しました！

