



日	月	火	水	木	金	土
2週目に「菊湯」をご用意させていただきます。夏の疲れと冷えがほぐれますよ♪体調を整えて秋を楽しみましょう。 			1 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	3 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	4 スパイダー・平行棒 棒体操
5	6	7	8	9	10	11
営業日	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 記念品づくり	スパイダー・平行棒 あおい体操 記念品づくり	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 記念品づくり	スパイダー・平行棒 棒体操 記念品づくり	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 記念品づくり	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 記念品づくり
12	13	14	15	16	17	18
営業日	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 おやつ作り 硬筆・毛筆書道	スパイダー・平行棒 棒体操 レクリエーション	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 絵手紙	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション	スパイダー・平行棒 あおい体操 絵手紙 カラオケ
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
営業日	スパイダー・平行棒 棒体操 敬老会	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り 季節の塗り絵	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 ビンゴ大会	スパイダー・平行棒 あおい体操 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダー作り カラオケ
26	27	28	29	30		
営業日	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 おやつ作り 共同作品づくり	スパイダー・平行棒 棒体操 レクリエーション	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 まんだら塗り絵		

先月のご様子

祭 夏祭り



射的、ヨーヨーすくい
スイカ割り、かき氷、
お菓子すくいを数日に
わたり開催♪
皆さま盛り上がりまし
たね!



職員による
♪和太鼓演奏♪



機能訓練だより

夏の壁画が完成♪
指先の機能訓練を
兼ねて、お花紙、
水を使って小さな
玉を作って下絵に
貼り付け
ていきま
した!!

看護師 健康だより

「秋バテ」にご注意

夏の間にとまった体の冷えから、自律神経を乱し、血の巡りを悪くして臓器の機能が低下している状態です!

【秋バテの主な症状】

- 体がだるい
- 無気力
- 疲れやすい
- 顔がくすむ
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- めまい・立ちくらみ
- 肩こり・腰痛
- 眠れない

3つ以上当てはまると
秋バテの可能性がります



★元気に乗り切るポイント!★

★食事編★

※1日3食できるだけ同じ時間に
※ゆっくり噛んで食べる。
※効果的な食べ物で予防

①体を温める食べ物
しょうが・ニラ・ねぎ・とうがらし

②ビタミン・ミネラル
かぼちゃ・さつまいも・梨・さんま

※朝はコップ1杯の白湯を飲む。

★生活リズム編★

※朝夕の涼しい時間に軽い運動
※37~39℃のお湯にゆっくりつかる。
※朝一番に日光浴を!

エアコンの設定は屋外との
温度差を5℃以内にする。