



日	月	火	水	木	金	土	
 <p>過ごしやすい季節になりました！ 3週目は「運動会」があります。楽しい秋の日を過ごしましょう♪</p> 						1 ボディスパイダー ごぼう先生体操 レクリエーション	2 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ
3 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	4 ボディスパイダー あおい体操 カレンダーづくり	5 ボディスパイダー 棒体操 カレンダーづくり 塗り絵	6 ボディスパイダー いきいき健康体操 レクリエーション	7 ボディスパイダー はつらつ教室 硬筆・毛筆書道 屋外歩行	8 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーづくり おやつ作り	9 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ カレンダーづくり	
10 あおい体操 運動会	11 ボディスパイダー 棒体操 運動会	12 ボディスパイダー あおい体操 運動会	13 ボディスパイダー はつらつ教室 運動会	14 ボディスパイダー 棒体操 運動会	15 ボディスパイダー いきいき健康体操 運動会	16 ボディスパイダー ごぼう先生体操 運動会	
17 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	18 ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵 屋外歩行	19 ボディスパイダー 棒体操 硬筆・毛筆書道 屋外歩行	20 ボディスパイダー あおい体操 DVD鑑賞	21 ボディスパイダー ごぼう先生体操 絵手紙づくり	22 ボディスパイダー 棒体操 DVD鑑賞	23 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ	
24 営業日	25 ボディスパイダー はつらつ教室	26 ボディスパイダー いきいき健康体操	27 ボディスパイダー ごぼう先生体操 絵手紙づくり	28 ボディスパイダー あおい体操 レクリエーション	29 ボディスパイダー はつらつ教室 絵手紙づくり	30 ボディスパイダー 棒体操 カラオケ おやつ作り	
31 営業日	レクリエーション	レクリエーション	絵手紙づくり	レクリエーション	絵手紙づくり	カラオケ おやつ作り	

先月のご様子

祝 敬老会



職員からの手紙と、皆様に作って頂いた作品、記念品をお渡ししました。これからも元気にあおいへ通って下さいね♪



お祝い御膳

豪華だったよ♪
お腹いっぱい！



デザートも美味
しかったよ！！

皆様のご長寿をお祝いしました！

新しい仲間が増えました

看護師 **はらだ ちえこ**
原田 千恵子



通所介護の現場は初めてですが、皆様と仲良く楽しく過ごせたら嬉しいなと思います。どうぞ宜しくお願いします。

機能訓練だより

秋のお彼岸



3種類のおはぎを作りました！おやつに全種類食べていただきました♪

看護師 健康だより

秋を快適にすごそう！ 気温の寒暖差も激しく、冬に向かう季節だからこそ注意が必要です

気をつけたいポイント！

①食中毒

夏から引き続き注意しましょう！キノコなどの自然毒が高まる可能性も！

②肺の病気

口呼吸は口腔内が乾燥して細菌などの侵入により粘膜に炎症を起こします。出来るだけ、鼻呼吸を心がけて細菌や冷たい空気から体を守りましょう！

③感染症

インフルエンザに要注意！！
空気が乾燥していると、病原体が活躍し始めます。予防接種や体調管理をして免疫力を高めましょう。

④血圧

寒暖差にご注意を！！入浴などの急激な気温変化は、血管が収縮して血圧や脈拍があがり、心筋梗塞や脳梗塞の原因にも！暖房器具や服装で調整しましょう。