



日	月	火	水	木	金	土
11月	1	2	3 文化の日	4	5	6
	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 レクリエーション	スパイダー・平行棒 あおい体操 まんだら塗り絵	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 絵手紙	スパイダー・平行棒 棒体操 おたのしみ	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ
	7	8	9	10	11	12
あおい体操 お楽しみ レクリエーション	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 硬筆	スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ	スパイダー・平行棒 棒体操 まんだら塗り絵	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ 塗り絵
14	15	16	17	18	19	20
あおい体操 お楽しみ レクリエーション	スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダーづくり	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダーづくり	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 ごぼう先生体操 カレンダーづくり 共同作品	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダーづくり 共同作品	スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ 塗り絵
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
あおい体操 お楽しみ レクリエーション	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 共同作品	スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダーづくり 共同作品	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 硬筆	スパイダー・平行棒 あおい体操 共同作品	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ
28	29	30	第2週目・3週目に紅葉ドライブを予定しています♪ 皆さんで秋の景色を楽しみに行きましょう！ ※見頃の時期に合わせて予定が変更になる場合があります。			
あおい体操 お楽しみ レクリエーション	スパイダー・平行棒 棒体操 絵手紙	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ				

先月のご様子



今年も運動会を開催しました！！競技は玉入れ、綱引き、小玉おくりに参加していただきました。真剣勝負で盛り上がりました♪♪



看護師 健康だより

くしゃみ連発

花粉症でも風邪でもない？

鼻がムズムズ

朝晩と日中の温度差が大きくなる
季節の変わり目に起きやすい

その症状、寒暖差アレルギーかも？！

寒暖差アレルギーのポイント

①鼻の粘膜の腫れが原因で以下の症状

・寒暖差が7度以上で起きやすい！！

- ※水っぽいサラサラした鼻水
- ※花がムズムズする
- ※くしゃみが一時的に続く

②自律神経のバランスの乱れも一因に！

激しい寒暖差は自律神経を乱し、鼻の粘膜の血管収縮・拡張の調整がうまくできなくなります。

③衣類などで温度差の調整と適度な運動で予防！

太い血管が通っている首元（手首・足首も）をスカーフやマフラーで温めましょう。
運動でストレス解消+筋力UPを心がけて。



栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えて秋を楽しみましょう♪

機能訓練だより

コスモス畑に遠足



満開で綺麗ね

秋晴れの空の下、城山公園のコスモス畑で秋の景色を楽しみました♪♪