

| 日                                                              | 月                                                                                             | 火                                                                                          | 水                                                                                         | 木                                                                                              | 金                                                                                         | 土                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>あけまして<br/>おめでとう<br/>ございます</div> <div> </div> </div> |                                                                                               |                                                                                            |                                                                                           |                                                                                                | <div>1 元旦</div> <div> </div>                                                              | <div>2</div> <div> </div>                                                                  |
| <div>3</div> <div>営業日</div>                                    | <div>4</div> <div> </div>                                                                     | <div>5</div> <div>                     棒体操<br/>トレパチ<br/>個人カレンダー                 </div>     | <div>6</div> <div>                     セラバンド体操<br/>回想法<br/>個人カレンダー                 </div> | <div>7</div> <div>                     料理クラブ<br/>体操<br/>個人カレンダー                 </div>         | <div>8</div> <div>                     タオル体操<br/>DVD体操<br/>個人カレンダー                 </div> | <div>9</div> <div>                     棒体操<br/>脳トレーニング<br/>個人カレンダー                 </div>  |
| <div>10</div> <div>営業日</div>                                   | <div>11 成人の日</div> <div>                     歩行訓練（初詣）<br/>体操                 </div>           | <div>12</div> <div>                     歩行訓練（初詣）<br/>脳トレーニング<br/>体操                 </div> | <div>13</div> <div>                     棒体操<br/>まんだら塗り絵<br/>個人作品作り                 </div> | <div>14</div> <div>                     セラバンド体操<br/>個人作品作り<br/>ビューティクラブ                 </div> | <div>15</div> <div>                     歩行訓練<br/>体操<br/>個人作品作り                 </div>     | <div>16</div> <div>                     タオル体操<br/>カラオケ<br/>ビューティクラブ                 </div> |
| <div>17</div> <div>営業日</div>                                   | <div>18</div> <div>                     タオル体操<br/>回想法<br/>お茶会                 </div>          | <div>19</div> <div>                     DVD体操<br/>トレパチ<br/>おやつ作り                 </div>    | <div>20</div> <div>                     DVD 体操<br/>個人作品作り<br/>生け花                 </div>  | <div>21</div> <div>                     歩行訓練<br/>体操<br/>ビューティクラブ                 </div>        | <div>22</div> <div>                     料理クラブ<br/>体操<br/>個人作品作り                 </div>    | <div>23</div> <div>                     DVD体操<br/>回想法<br/>個人作品作り                 </div>    |
| <div>24/31</div> <div>営業日</div>                                | <div>25</div> <div>                     セラバンド体操<br/>脳トレーニング<br/>個人作品作り                 </div> | <div>26</div> <div>                     タオル体操<br/>トレパチ<br/>個人作品作り                 </div>   | <div>27</div> <div>                     DVD体操<br/>個人作品作り<br/>書 写                 </div>   | <div>28</div> <div>                     棒体操<br/>まんだら塗り絵<br/>おやつ作り                 </div>       | <div>29</div> <div>                     セラバンド体操<br/>カラオケ<br/>書 写                 </div>   | <div>30</div> <div>                     棒体操<br/>脳トレーニング<br/>誕生日会                 </div>    |

あけましておめでとうございます

新春のお喜び申し上げます。

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、  
誠にありがとうございました。

本年も一層サービス向上を目指し、職員一同  
精神誠意努めていきたいと思ひます。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

まんま職員一同

じんじつ

せっき

人日の節句

《1/7》

五節句の最初の節句です。「七草の節句」とも呼ばれて  
います。この日は七草粥を食べ、無病息災や立身出世を  
願ひます。春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコ  
ベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。

まんまでも七草粥を作ります♪

食べ過ぎで疲れた胃を休めましょう  
七草粥は、不足しがちな青菜の栄養を補給するほかに、お正月  
に疲れた胃を休める効果もあります。

また、足裏をマッサージすると疲れた胃を休める効果が期待で  
きます。

\*手をグーにして指の第二関節の角を  
土踏まずに当てて上下に動かす\*

まんまクリスマス会

Merry Christmas

ちゃんと  
打てるかな～

ケーキ  
美味しいは♡

プレゼント  
なんて嬉しい♪

行くよ～！

プレゼントは何  
でしょうね～？

今回のクリスマスプレゼントは  
「スリッパ」です♡  
自宅やまんまでも  
履いてみて下さいね♪





| 日                                                                                              | 月                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                 | 水                            | 木                                     | 金                             | 土                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|               | 1<br>DVD体操<br>回想法<br>誕生日会                                                                                                                                                                                                                    | 2<br><b>節分</b>                    | 3<br>セラバンド体操<br>脳トレ<br>個人作品  | 4<br>タオル体操<br>DVD鑑賞<br>誕生日会           | 5<br>棒体操<br>テーブルゲーム<br>個人作品   | 6<br>DVD体操<br>テーブルゲーム<br>誕生日会 |
| 7<br>営業日                                                                                       | 8<br>セラバンド体操<br>回想法<br>おやつ作り                                                                                                                                                                                                                 | 9<br>料理クラブ<br>タオル体操<br>個人カレンダー    | 10<br>棒体操<br>脳トレ<br>個人カレンダー  | 11 建国記念の日<br>DVD体操<br>トレパチ<br>個人カレンダー | 12<br>タオル体操<br>お茶会<br>個人カレンダー | 13<br>セラバンド体操<br>書道<br>おやつ作り♥ |
| 14<br><br>営業日 | 15<br>タオル体操<br>回想法<br>ビューティクラブ                                                                                                                                                                                                               | 16<br>棒体操<br>歩行訓練<br>書写           | 17<br>DVD体操<br>歩行訓練<br>おやつ作り | 18<br>セラバンド体操<br>歩行訓練<br>生け花          | 19<br>DVD体操<br>トレパチ<br>歩行訓練   | 20<br>棒体操<br>脳トレ<br>歩行訓練      |
| 21<br>営業日                                                                                      | 22<br>棒体操<br>歩行訓練<br>共同作品                                                                                                                                                                                                                    | 23 天皇誕生日<br>セラバンド体操<br>書写<br>共同作品 | 24<br>タオル体操<br>書道<br>誕生日会    | 25<br>棒体操<br>DVD鑑賞<br>共同作品            | 26<br>セラバンド体操<br>トレパチ<br>共同作品 | 27<br>タオル体操<br>脳トレ<br>共同作品    |
| 28<br>営業日                                                                                      | <div></div> <div><b>今年の節分は2月2日！</b><br/>2021（令和3）年の節分は2月2日です。<br/>節分とは季節の分かれ目を表す言葉で、本来は立春・立夏・立冬の前日を指します。<br/>その為、2月3日が立春である今年は、その前日である2月2日が節分となります。</div> |                                   |                              |                                       |                               |                               |

### 先月の様子 まんま新年会

健康第一！

乾杯！

何が出るかな？



### 筋力トレーニングでフレイルを予防しましょう！

転倒予防体操

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態で、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階と言われています。適切な支援を受ける事で、生活機能の維持や・向上につながり、健康な状態に戻る事が可能な時期でもあります。



### 初詣

今年もまんまで楽しく過ごせますように♪



### おやつ作り

焼きリンゴ 美味しいよ♥







| 日          | 月                                  | 火                              | 水                                    | 木                                    | 金                                   | 土                               |
|------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
|            | <b>1</b><br>セラバンド体操<br>脳トレ<br>個人作品 | <b>2</b><br>棒体操<br>回想法<br>個人作品 | <b>3</b><br>タオル体操<br>おこしもの作り<br>誕生日会 | <b>4</b><br>DVD体操<br>まんだら塗り絵<br>個人作品 | <b>5</b><br>セラバンド体操<br>トレパチ<br>個人作品 | <b>6</b><br>棒体操<br>誕生日会<br>個人作品 |
| <b>7</b>   | <b>8</b>                           | <b>9</b>                       | <b>10</b>                            | <b>11</b>                            | <b>12</b>                           | <b>13</b>                       |
| <b>営業日</b> | タオル体操<br>おやつ作り<br>個人カレンダー          | DVD体操<br>回想法<br>個人カレンダー        | セラバンド体操<br>書 写<br>個人カレンダー            | 棒体操<br>トレパチ<br>誕生日会                  | タオル体操<br>ビューティクラブ<br>個人カレンダー        | DVD体操<br>書 道<br>個人カレンダー         |
| <b>14</b>  | <b>15</b>                          | <b>16</b>                      | <b>17</b>                            | <b>18</b>                            | <b>19</b>                           | <b>20 春分の日</b>                  |
| <b>営業日</b> | セラバンド体操<br>DVD鑑賞<br>誕生日会           | 棒体操<br>回想法<br>ビューティクラブ         | タオル体操<br>テーブルゲーム<br>歩行訓練             | DVD体操<br>テーブルゲーム<br>歩行訓練             | セラバンド体操<br>生け花<br>トレパチ              | 棒体操<br>脳トレ<br>おやつ作り             |
| <b>21</b>  | <b>22</b>                          | <b>23</b>                      | <b>24</b>                            | <b>25</b>                            | <b>26</b>                           | <b>27</b>                       |
| <b>営業日</b> | タオル体操<br>まんだら塗り絵<br>歩行訓練           | DVD体操<br>回想法<br>誕生日会           | セラバンド体操<br>DVD鑑賞<br>脳トレ              | 棒体操<br>お茶会<br>トレパチ                   | 料理クラブ<br>タオル体操<br>書 写               | DVD体操<br>まんだら塗り絵<br>ちぎり絵        |
| <b>28</b>  | <b>29</b>                          | <b>30</b>                      | <b>31</b>                            |                                      |                                     |                                 |
| <b>営業日</b> | セラバンド体操<br>脳トレ<br>園芸               | 棒体操<br>回想法<br>まんだら塗り絵          | タオル体操<br>DVD鑑賞<br>塗り絵                |                                      |                                     |                                 |

先月の様子

**節分会**

鬼は外！  
福は内！

南南東を向いて  
願い事しましょう♡

福は内

恵方巻  
美味しいわ♪

**テーブルゲーム**

これは、頭を  
使うわ！

3月下旬になると、気温が高くなり、体を動かしやすくなります。お花見などに備えて、しっかりと体を動かしましょう。特に、足先を動かすと転倒予防につながりますよ！

しっかりと足を動かしましょう！

- 足の指でグーをつくる
- 足の指をひらく
- 足を上下につま先立ち
- つま先を引き上げる
- ひざを両手で抱え足の力を抜いて足首を回す
- ふくらはぎを軽くもむ



| 日                                                                                  | 月                              | 火                         | 水                       | 木                             | 金                              | 土                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                |                           |                         | 1                             | 2                              | 3                                                                                     |
|                                                                                    |                                |                           |                         | 棒体操<br>ビューティクラブ<br>まんだら塗り絵    | DVD体操<br>書写<br>歩行訓練            | タオル体操<br>脳トレ<br>誕生日会                                                                  |
| 4                                                                                  | 5                              | 6                         | 7                       | 8                             | 9                              | 10                                                                                    |
| 営業日                                                                                | セラバンド体操<br>カレンダー作り<br>ビューティクラブ | DVD体操<br>カレンダー作り<br>おやつ作り | タオル体操<br>カレンダー作り<br>回想法 | 棒体操<br>カレンダー作り<br>生け花         | セラバンド体操<br>カレンダー作り<br>ビューティクラブ | DVD体操<br>カレンダー作り<br>まんだら塗り絵                                                           |
| 11                                                                                 | 12                             | 13                        | 14                      | 15                            | 16                             | 17                                                                                    |
| 営業日                                                                                | 棒体操<br>脳トレ<br>誕生日会             | セラバンド体操<br>歩行訓練<br>トレパチ   | DVD体操<br>歩行訓練<br>回想法    | タオル体操<br>テーブルゲーム<br>まんだら塗り絵   | 棒体操<br>脳トレ<br>お茶会              | タオル体操<br>ビューティクラブ<br>まんだら塗り絵                                                          |
| 18                                                                                 | 19                             | 20                        | 21                      | 22                            | 23                             | 24                                                                                    |
| 営業日                                                                                | DVD鑑賞<br>書写<br>おやつ作り           | 料理クラブ<br>トレパチ<br>個人作品作り   | タオル体操<br>回想法<br>個人作品作り  | セラバンド体操<br>ビューティクラブ<br>個人作品作り | DVD体操<br>テーブルゲーム<br>個人作品作り     | 棒体操<br>カラオケ<br>個人作品作り                                                                 |
| 25                                                                                 | 26                             | 27                        | 28                      | 29 昭和の日                       | 30                             |  |
| 営業日                                                                                | タオル体操<br>脳トレ<br>個人作品作り         | 棒体操<br>トレパチ<br>共同作品作り     | 料理クラブ<br>回想法<br>共同作品作り  | セラバンド体操<br>DVD鑑賞<br>共同作品作り    | DVD体操<br>ビューティクラブ<br>共同作品作り    |                                                                                       |

### 4月は自律神経が乱れやすい!?

4月は木々の芽が出始める季節で「木の芽立ち」と言います。この時期は季節の変わり目で**自律神経**が乱れやすい為、深呼吸やストレッチを行い、自律神経を整えましょう。

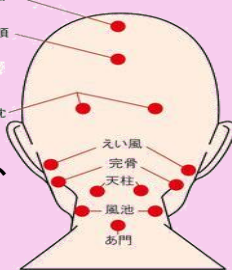
#### ①朝日に向かってストレッチ



#### ②温めて首・肩ほぐし



首の後ろを温めてから、各ツボを軽く5～6回ずつ押します。

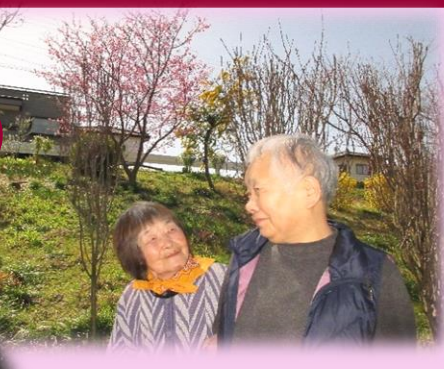


### 先月の様子

曼荼羅塗り絵には、心の状態を整えることと、からだを癒す効果があります。

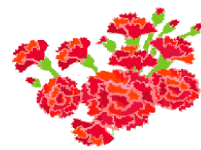


### 歩行訓練



良い天気だ  
なあ♪

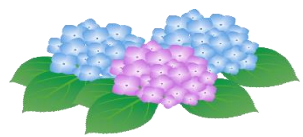




| 日            | 月                                   | 火                                                                                                                                                                                   | 水                                   | 木                               | 金                                  | 土                                  |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|              |                                     |                                                                                                                                                                                     |                                     |                                 |                                    | 1<br>タオル体操<br>ビューティクラブ<br>歩行訓練     |
| 2<br>営業日     | 3 憲法記念日<br>棒体操<br>テーブルゲーム<br>歩行訓練   | 4 みどりの日<br>いきいき健康体操<br>トレパチ<br>歩行訓練                                                                                                                                                 | 5 子供の日<br>ごぼう先生体操<br>おやつ作り<br>歩行訓練  | 6<br>棒体操<br>回想法<br>歩行訓練         | 7<br>セラバンド体操<br>塗り絵<br>歩行訓練        | 8<br>はつらつ教室体操<br>脳トレ<br>母の日会       |
| 9 母の日<br>営業日 | 10<br>ごぼう先生体操<br>ビューティクラブ<br>個人作品作り | 11<br>タオル体操<br>脳トレ<br>個人作品作り                                                                                                                                                        | 12<br>はつらつ教室体操<br>まんだら塗り絵<br>個人作品作り | 13<br>セラバンド体操<br>回想法<br>個人作品作り  | 14<br>いきいき健康体操<br>書写<br>個人作品作り     | 15<br>棒体操<br>塗り絵<br>個人作品作り         |
| 16<br>営業日    | 17<br>タオル体操<br>まんだら塗り絵<br>カレンダー作り   | 18<br>はつらつ教室体操<br>レクリエーション<br>カレンダー作り                                                                                                                                               | 19<br>棒体操<br>ちぎり絵<br>カレンダー作り        | 20<br>ごぼう先生体操<br>回想法<br>カレンダー作り | 21<br>タオル体操<br>ビューティクラブ<br>カレンダー作り | 22<br>セラバンド体操<br>お茶会<br>カレンダー作り    |
| 23<br>営業日    | 24<br>棒体操<br>脳トレ<br>生け花             | 25<br>ごぼう先生体操<br>テーブルゲーム<br>ちぎり絵                                                                                                                                                    | 26<br>タオル体操<br>書写<br>脳トレ            | 27<br>はつらつ教室体操<br>回想法<br>おやつ作り  | 28<br>棒体操<br>まんだら塗り絵<br>テーブルゲーム    | 29<br>いきいき健康体操<br>ちぎり絵<br>レクリエーション |
| 30<br>営業日    | 31<br>セラバンド体操<br>DVD鑑賞<br>塗り絵       | <div> <b>紫外線に注意！</b> </div> <p>5月は、暖かく屋外で過ごしやすい時期ですが、<b>紫外線</b>も多くなります。<b>紫外線</b>を多く浴びすぎると、白内障の原因になったり、皮膚に悪影響を及ぼしたりする場合があります。外に出る際は、帽子やサングラスを着用し<b>紫外線</b>の浴びすぎに<b>注意</b>しましょう。</p> |                                     |                                 |                                    |                                    |







| 日             | 月                                | 火                                  | 水                                | 木                                                                                                                                                         | 金                               | 土                                 |
|---------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
|               |                                  | 1<br>棒体操<br>レクリエーション<br>歩行訓練       | 2<br>ごぼう先生体操<br>おやつ作り<br>歩行訓練    | 3<br>タオル体操<br>脳トレ<br>歩行訓練                                                                                                                                 | 4<br>はつらつ体操<br>回想法<br>歩行訓練      | 5<br>セラバンド体操<br>脳トレ<br>歩行訓練       |
| 6<br>営業日      | 7<br>いきいき健康体操<br>料理クラブ<br>歩行訓練   | 8<br>ごぼう先生体操<br>ビューティクラブ<br>個人作品作り | 9<br>タオル体操<br>レクリエーション<br>個人作品作り | 10<br>はつらつ体操<br>おやつ作り<br>個人作品作り                                                                                                                           | 11<br>セラバンド体操<br>回想法<br>個人作品作り  | 12<br>いきいき健康体操<br>お茶会<br>個人作品作り   |
| 13<br>営業日     | 14<br>タオル体操<br>おやつ作り<br>カレンダー作り  | 15<br>はつらつ体操<br>生け花<br>カレンダー作り     | 16<br>セラバンド体操<br>脳トレ<br>誕生日会     | 17<br>いきいき健康体操<br>レクリエーション<br>カレンダー作り                                                                                                                     | 18<br>ごぼう先生体操<br>回想法<br>カレンダー作り | 19<br>タオル体操<br>書写<br>カレンダー作り      |
| 20 父の日<br>営業日 | 21<br>はつらつ体操<br>書写<br>テーブルゲーム    | 22<br>セラバンド体操<br>脳トレ<br>トレパチ       | 23<br>いきいき健康体操<br>誕生日会<br>共同作品作り | 24<br>ごぼう先生体操<br>テーブルゲーム<br>共同作品作り                                                                                                                        | 25<br>棒体操<br>回想法<br>レクリエーション    | 26<br>はつらつ体操<br>テーブルゲーム<br>共同作品作り |
| 27<br>営業日     | 28<br>ごぼう先生体操<br>DVD鑑賞<br>共同作品作り | 29<br>いきいき健康体操<br>脳トレ<br>共同作品作り    | 30<br>棒体操<br>誕生日会<br>共同作品作り      | <p>家での<b>熱中症・脱水症</b>に気を付けましょう</p> <p>6月は湿度が高くて汗が蒸発しにくく、体の中に熱がこもって熱中症になったり、あまり水分を摂らず脱水症になる可能性があるため注意が必要です。こまめな水分補給と適度に汗をかく運動をして、<b>熱中症・脱水症</b>を防ぎましょう！</p> |                                 |                                   |

## 先月のご様子

母の日にささやかな贈り物  
感謝の気持ちを込めて♡

お花がいっぱい咲いてるわ♪

2021/05/12

2021/05/11

2021/05/21

2021/05/20

2021/05/21

2021/05/20

色々なお祭りがあるのね♪  
楽しいね～♪

### DVD鑑賞会

DVDで日本全国のお祭り気分を味わいました♪  
ブルーレイで映像がとてもきれいでした！



| 日                                                                                                                             | 月                                    | 火                                | 水                                                                                              | 木                                      | 金                                      | 土                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
| 健康だより<br>栄養バランスの取れた食事をしましょう！<br>夏は、冷たい飲み物を飲んだり、そうめんなどの冷たいものを食べる機会が増え、偏った食生活になりがちです。栄養バランスのよい食事を心掛け、食欲がなくても1日3食の食事を取るようにしましょう。 |                                      |                                  | <br>トマトピーマン | 1<br>ごぼう先生体操<br>七夕準備<br>書写             | 2<br>セラバンド体操<br>七夕準備<br>レクリエーション       | 3<br>タオル体操<br>七夕準備<br>カレンダー作り    |
| 4<br>営業日                                                                                                                      | 5<br>はつらつ体操<br>七夕準備<br>おやつ作り         | 6<br>棒体操<br>七夕準備<br>カレンダー作り      | 7<br>ごぼう先生体操<br>脳トレ<br>七夕会                                                                     | 8<br>いきいき健康体操<br>レクリエーション<br>歩行訓練      | 9<br>セラバンド体操<br>テーブルゲーム<br>歩行訓練        | 10<br>DVD体操<br>回想法<br>カレンダー作り    |
| 11<br>営業日                                                                                                                     | 12<br>ごぼう先生体操<br>ビューティークラブ<br>歩行訓練   | 13<br>いきいき健康体操<br>書写<br>歩行訓練     | 14<br>DVD体操<br>まんだら塗り絵<br>生け花                                                                  | 15<br>棒体操<br>まんだら塗り絵<br>カレンダー作り        | 16<br>タオル体操<br>レクリエーション<br>カレンダー作り     | 17<br>セラバンド体操<br>回想法<br>カレンダー作り  |
| 18<br>営業日                                                                                                                     | 19<br>棒体操<br>脳トレ<br>お茶会              | 20<br>タオル体操<br>まんだら塗り絵<br>個人作品作り | 21<br>いきいき健康体操<br>カラオケ<br>個人作品作り                                                               | 22 海の日<br>ごぼう先生体操<br>テーブルゲーム<br>個人作品作り | 23 スポーツの日<br>はつらつ体操<br>料理クラブ<br>個人作品作り | 24<br>セラバンド体操<br>回想法<br>レクリエーション |
| 25<br>営業日                                                                                                                     | 26<br>いきいき健康体操<br>レクリエーション<br>個人作品作り | 27<br>DVD体操<br>脳トレ<br>個人作品作り     | 28<br>セラバンド体操<br>ビューティークラブ<br>おやつ作り                                                            | 29<br>タオル体操<br>DVD鑑賞<br>誕生日会           | 30<br>ごぼう先生体操<br>DVD鑑賞<br>ビューティークラブ    | 31<br>棒体操<br>回想法<br>個人作品作り       |

## 先月のご様子

### 紫陽花を見に出掛けました♪



ひまわり  
かわいいよ～♡

勝ったー♪  
バンザイ！

生け花



レクリエーション



何が出るかな♪  
何が出るかな♪





| 日        | 月                                | 火                                  | 水                            | 木                                | 金                              | 土                                 |
|----------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1<br>営業日 | 2<br>タオル体操<br>レクリエーション<br>個人作品作り | 3<br>いきいき健康体操<br>まんだら塗り絵<br>個人作品作り | 4<br>ごぼう先生体操<br>書写<br>個人作品作り | 5<br>はつらつ体操<br>テーブルゲーム<br>個人作品作り | 6<br>セラバンド体操<br>誕生日会<br>個人作品作り | 7<br>DVD体操<br>ビューティークラブ<br>個人作品作り |
| 8 山の日    | 9 振替休日                           | 10                                 | 11                           | 12                               | 13                             | 14                                |
| 営業日      | いきいき健康体操<br>回想法<br>カレンダー作り       | ごぼう先生体操<br>レクリエーション<br>カレンダー作り     | はつらつ体操<br>おやつ作り<br>カレンダー作り   | セラバンド体操<br>夏祭り<br>カレンダー作り        | タオル体操<br>夏祭り<br>カレンダー作り        | 棒体操<br>DVD鑑賞<br>カレンダー作り           |
| 15       | 16                               | 17                                 | 18                           | 19                               | 20                             | 21                                |
| 営業日      | ごぼう先生体操<br>回想法<br>脳トレ            | セラバンド体操<br>料理クラブ<br>DVD鑑賞          | タオル体操<br>レクリエーション<br>カラオケ    | いきいき健康体操<br>まんだら塗り絵<br>生け花       | DVD体操<br>脳トレ<br>お茶会            | はつらつ体操<br>おやつ作り<br>テーブルゲーム        |
| 22       | 23                               | 24                                 | 25                           | 26                               | 27                             | 28                                |
| 営業日      | DVD体操<br>回想法<br>共同作品作り           | タオル体操<br>ビューティークラブ<br>共同作品作り       | セラバンド体操<br>誕生日会<br>共同作品作り    | 棒体操<br>レクリエーション<br>共同作品作り        | いきいき健康体操<br>テーブルゲーム<br>共同作品作り  | ごぼう先生体操<br>書写<br>共同作品作り           |
| 29       | 30                               | 31                                 |                              |                                  |                                |                                   |
| 営業日      | はつらつ体操<br>回想法<br>共同作品作り          | DVD体操<br>脳トレ<br>共同作品作り             |                              |                                  |                                |                                   |

## 先月のご様子 七夕会



短冊にたくさんのお願い事を書いて頂きました  
皆様の願いが叶いますように…★



頑張って～！

## 吉岡公園にお散歩 に出掛けました



外は気持ち  
いいよ～♪

## 脱水症を予防しましょう！

高齢になると体内の水分が減り、のどの渇きも感じにくくなるため、夏場は脱水を起こしやすくなります。脱水症になると熱中症や夏バテにもなりやすく、重症化すると命にかかわります。汗で失われた水分とミネラルを小まめの取って脱水症を予防し、夏を元気に過ごしましょう！

### 水分補給にオススメの飲み物と食べ物

- 飲み物** 利尿作用のない白湯や麦茶、ほうじ茶、経口補水液、スポーツ飲料など
- 食べ物** 果物や野菜、ゼリーなど





|  |                                                                                                 |                            | 水                              | 木                                                                                                   | 金                                                                                                                                         | 土                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                                                   |                                                                                                 |                            | 1                              | 2                                                                                                   | 3                                                                                                                                         | 4                            |
|                                                                                   |                                                                                                 |                            | はつらつ体操<br>ビューティークラブ<br>カレンダー作り | タオル体操<br>書 写<br>カレンダー作り                                                                             | 棒体操<br>誕生日会<br>カレンダー作り                                                                                                                    | いきいき健康体操<br>脳トレ<br>カレンダー作り   |
| 5                                                                                 | 6                                                                                               | 7                          | 8                              | 9                                                                                                   | 10                                                                                                                                        | 11                           |
| 営業日                                                                               | タオル体操<br>テーブルゲーム<br>カレンダー作り                                                                     | 棒体操<br>お茶会<br>カレンダー作り      | ごぼう先生体操<br>歩行訓練<br>レクリエーション    | いきいき健康体操<br>歩行訓練<br>テーブルゲーム                                                                         | はつらつ体操<br>おやつ作り<br>脳トレ                                                                                                                    | 生活リハ体操<br>回想法<br>まんだら塗り絵     |
| 12                                                                                | 13                                                                                              | 14                         | 15                             | 16                                                                                                  | 17                                                                                                                                        | 18                           |
| 営業日                                                                               | タオル体操<br>まんだら塗り絵<br>個人作品作り                                                                      | みんなの元気塾体操<br>書 写<br>個人作品作り | 棒体操<br>脳トレ<br>個人作品作り           | はつらつ体操<br>おやつ作り<br>個人作品作り                                                                           | いきいき健康体操<br>レクリエーション<br>個人作品作り                                                                                                            | ごぼう先生体操<br>テーブルゲーム<br>個人作品作り |
| 19                                                                                | 20 敬老の日                                                                                         | 21                         | 22                             | 23 秋分の日                                                                                             | 24                                                                                                                                        | 25                           |
| 営業日                                                                               | いきいき健康体操<br> | タオル体操<br>ビューティークラブ<br>脳トレ  | みんなの元気塾体操<br>回想法<br>レクリエーション   | 棒体操<br>生け花<br> | ごぼう先生体操<br>テーブルゲーム<br>まんだら塗り絵                                                                                                             | はつらつ体操<br>書 写<br>レクリエーション    |
| 26                                                                                | 27                                                                                              | 28                         | 29                             | 30                                                                                                  | <br>9月の敬老会では、ささやかではありますが<br>プレゼントをご用意させて頂きました。お楽しみに！ |                              |
| 営業日                                                                               | 棒体操<br>脳トレ<br>レクリエーション                                                                          | はつらつ体操<br>料理クラブ<br>塗り絵     | タオル体操<br>まんだら塗り絵<br>レクリエーション   | 生活リハ体操<br>回想法<br>ちぎり絵                                                                               |                                                                                                                                           |                              |



取ったよ～



先月の夏祭りの様子です。



流しそうめん

コロナ禍の為、  
お一人ずつの参加に  
なりましたが  
今年も流しそうめん  
を致しました。



9月はまだまだ残暑が厳しい季節です。

暑い屋外と冷房の効いた室内とを行き来し、寒暖の差が激しくなります。  
寒暖の差が激しいと体調を崩しやすくなります。  
残暑時期の体調不良を予防する方法として、軽い運動や  
バランスの良い食事をとるなどの方法があります。  
皆様、身体にお気を付け下さいませ。





| 日                                                                                                            | 月                            | 火                         | 水                             | 木                             | 金                        | 土                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <p>今月は運動会週間を開催いたします。<br/>玉入れや、綱引き、パン食い競争などの<br/>レクリエーションを予定しております！<br/>まんまで楽しい時間を一緒に過ごしましょう！<br/>お楽しみに！！</p> |                              |                           |                               |                               |                          | 1                              |
| <p>運動会</p>                                                                                                   |                              |                           |                               |                               |                          | 2                              |
| 3                                                                                                            | 4                            | 5                         | 6                             | 7                             | 8                        | 9                              |
| ごぼう先生体操<br>お楽しみ                                                                                              | タオル体操<br>塗り絵・ちぎり絵<br>カレンダー作り | いきいき健康体操<br>書写<br>カレンダー作り | 生活リハ体操<br>レクリエーション<br>カレンダー作り | 棒体操<br>テーブルゲーム<br>カレンダー作り     | はつらつ体操<br>回想法<br>カレンダー作り | ごぼう先生体操<br>おやつ作り<br>カレンダー作り    |
| 10                                                                                                           | 11                           | 12                        | 13                            | 14                            | 15                       | 16                             |
| タオル体操<br>お楽しみ                                                                                                | いきいき健康体操<br>運動会              | 生活リハ体操<br>運動会             | 棒体操<br>運動会                    | タオル体操<br>運動会                  | いきいき健康体操<br>運動会          | 生活リハ体操<br>運動会                  |
| 17                                                                                                           | 18                           | 19                        | 20                            | 21                            | 22                       | 23                             |
| いきいき健康体操<br>お楽しみ                                                                                             | タオル体操<br>塗り絵<br>生け花          | 棒体操<br>回想法<br>個人作品作り      | ごぼう先生体操<br>おやつ作り<br>個人作品作り    | 生活リハ体操<br>ビューティークラブ<br>個人作品作り | ごぼう先生体操<br>脳トレ<br>個人作品作り | いきいき健康体操<br>レクリエーション<br>個人作品作り |
| 24                                                                                                           | 25                           | 26                        | 27                            | 28                            | 29                       | 30                             |
| 棒体操<br>お楽しみ                                                                                                  | 生活リハ体操<br>共同作品<br>外出 お散歩     | はつらつ体操<br>共同作品<br>外出 お散歩  | タオル体操<br>共同作品<br>外出 お散歩       | ごぼう先生体操<br>共同作品<br>外出 お散歩     | 棒体操<br>共同作品<br>外出 お散歩    | いきいき健康体操<br>共同作品<br>外出 お散歩     |
| 31                                                                                                           |                              |                           |                               |                               |                          |                                |
| はつらつ体操<br>ハロウィン                                                                                              |                              |                           |                               |                               |                          |                                |



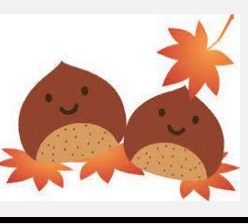
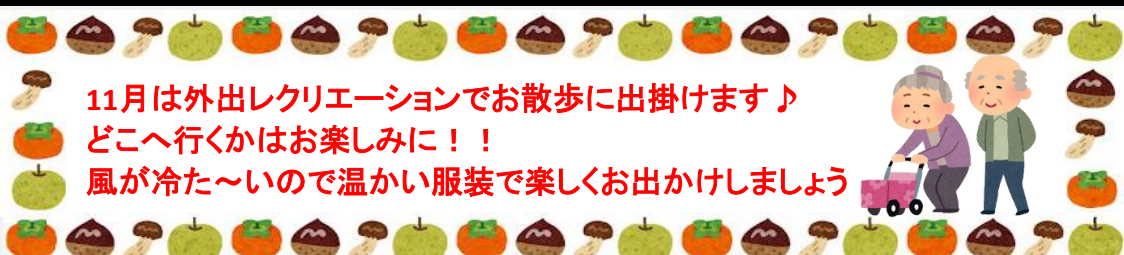


## 運動会のご様子

今年も開催されました！  
まんま秋の大運動会！紅組白組に分かれて6  
日間に渡る熱い闘いを繰り広げました！！

勝負事は熱くなっちゃうの

## 選手宣誓

| 日                                                                                   | 月                                  | 火                                   | 水                                                                                                                                                                                                                                                            | 木                               | 金                                  | 土                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|  | 1<br>棒体操<br>脳トレ<br>カレンダー作り         | 2<br>タオル体操<br>ビューティークラブ<br>レクリエーション | 3<br>生活リハ体操<br>回想法<br>カレンダー作り                                                                                                                                                                                                                                | 4<br>いきいき健康体操<br>塗り絵<br>カレンダー作り | 5<br>はつらつ体操<br>まんだら塗り絵<br>カレンダー作り  | 6<br>ごぼう先生<br>おやつ作り<br>カレンダー作り       |
| 7<br>棒体操<br>お楽しみ                                                                    | 8<br>いきいき健康体操<br>外出 お散歩<br>塗り絵     | 9<br>ごぼう先生<br>外出 お散歩<br>まんだら塗り絵     | 10<br>棒体操<br>外出 お散歩<br>脳トレ                                                                                                                                                                                                                                   | 11<br>はつらつ体操<br>回想法<br>DVD鑑賞    | 12<br>タオル体操<br>脳トレ<br>生け花          | 13<br>生活リハ体操<br>ビューティークラブ<br>テーブルゲーム |
| 14<br>ごぼう先生体操<br>お楽しみ                                                               | 15<br>生活リハ体操<br>カラオケ<br>脳トレ        | 16<br>棒体操<br>まんだら塗り絵<br>回想法         | 17<br>ごぼう先生<br>テーブルゲーム<br>DVD鑑賞                                                                                                                                                                                                                              | 18<br>タオル体操<br>塗り絵<br>レクリエーション  | 19<br>いきいき健康体操<br>誕生日会<br>レクリエーション | 20<br>ごぼう先生<br>外出 お散歩<br>カラオケ        |
| 21<br>タオル体操<br>お楽しみ                                                                 | 22<br>はつらつ体操<br>テーブルゲーム<br>個人作品作り  | 23<br>生活リハ体操<br>お茶会<br>個人作品作り       | 24<br>いきいき健康体操<br>おやつ作り<br>個人作品作り                                                                                                                                                                                                                            | 25<br>ごぼう先生<br>誕生日会<br>個人作品作り   | 26<br>生活リハ体操<br>外出 お散歩<br>個人作品作り   | 27<br>いきいき健康体操<br>脳トレ<br>個人作品作り      |
| 28<br>いきいき健康体操<br>お楽しみ                                                              | 29<br>タオル体操<br>まんだら塗り絵<br>レクリエーション | 30<br>はつらつ体操<br>書写<br>レクリエーション      |  <p>11月は外出レクリエーションでお散歩に出掛けます♪<br/>どこへ行くかは楽しみに！！<br/>風が冷た～いので温かい服装で楽しくお出かけしましょう</p>  |                                 |                                    |                                      |

## おやつ作りをしました カボチャの茶巾絞り

なかなか  
大変だね

固いかぼちゃに悪戦苦闘されながらも、とっても可愛くて美味しいおやつが完成しました！！

まっ～大きいね





| 日                                                                                 | 月                            | 火                            | 水                           | 木                            | 金                                                                                            | 土                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                              |                              | 1                           | 2                            | 3                                                                                            | 4                                                                                                 |
|                                                                                   |                              |                              | ごぼう先生<br>まんだら塗り絵<br>個人作品    | 棒体操<br>脳トレ<br>個人作品           | いきいき健康体操<br>書写<br>個人作品                                                                       | はつらつ体操<br>塗り絵<br>個人作品                                                                             |
| 5                                                                                 | 6                            | 7                            | 8                           | 9                            | 10                                                                                           | 11                                                                                                |
| タオル体操<br>お楽しみ                                                                     | 生活リハ体操<br>ビューティークラブ<br>個人作品  | ごぼう先生<br>レクリエーション<br>個人作品    | 棒体操<br>回想法<br>カレンダー作り       | いきいき健康体操<br>おやつ作り<br>カレンダー作り | はつらつ体操<br>テーブルゲーム<br>カレンダー作り                                                                 | タオル体操<br>カラオケ<br>カレンダー作り                                                                          |
| 12                                                                                | 13                           | 14                           | 15                          | 16                           | 17                                                                                           | 18                                                                                                |
| 生活リハ体操<br>お楽しみ                                                                    | ごぼう先生<br>レクリエーション<br>カレンダー作り | 棒体操<br>脳トレ<br>カレンダー作り        | いきいき健康体操<br>テーブルゲーム<br>生け花  | はつらつ体操<br>書写<br>レクリエーション     | タオル体操<br>回想法<br>DVD鑑賞                                                                        | 生活リハ体操<br>まんだら塗り絵<br>レクリエーション                                                                     |
| 19                                                                                | 20                           | 21                           | 22                          | 23                           | 24                                                                                           | 25                                                                                                |
| 棒体操<br>お楽しみ                                                                       | いきいき健康体操<br>回想法<br>共同作品作り    | はつらつ体操<br>おやつ作り<br>共同作品作り    | タオル体操<br>レクリエーション<br>共同作品作り | 生活リハ体操<br>お茶会<br>共同作品作り      | 棒体操<br> | いきいき健康体操<br> |
| 26                                                                                | 27                           | 28                           | 29                          | 30                           | 31                                                                                           |              |
| はつらつ体操<br>お楽しみ                                                                    | タオル体操<br>脳トレ<br>共同作品作り       | 生活リハ体操<br>レクリエーション<br>共同作品作り | 棒体操<br>ビューティークラブ<br>共同作品作り  | いきいき健康体操<br>忘年会              | 休業日                                                                                          |                                                                                                   |



**11月のおやつ**  まんまる大学いもと、たこ焼き（コーン入り）を作りました！

**あつあつで美味しいよ**



 永 かおり（なが かおり）：介護

初めまして、10月から入社した永です。まだまだ未熟者ですが楽しく快適に過ごしてもらえるように笑顔で頑張ります。

 森 浩子（もり ひろこ）：看護師

皆様の健康に注意し、一緒に楽しく過ごせるように努めます。宜しくお願い致します。



**予告** いよいよ2021年も終わりですね。今年もありがとうございました！！来年も健康で笑顔の多い1年にしたいです！1月は、ペア〜と新年会を開催いたします。お楽しみに♪ 