



過ごしやすい季節になってきましたね。事業所でもエアコンなしで、窓を開けたまま過ごせるようになってきました。

秋本番！美味しいものをたくさん食べて、心も体も元気にしていきましょう。

さて、9月の第4週目にミニ運動会を開催しました。週に何度か来所される方も楽しんでいただけるように、日によって種目を変え、毎日でも楽しんでいただけるようなプログラムにしました。紅白に分かれて競うので、みなさん力が入ります。手に汗にぎる白熱した対抗戦になり、歓声と拍手、万歳三唱とともに笑顔でミニ運動会を行うことができました。これからもみなさんに楽しんでいただけるような、企画を考えていきたいと思っておりますので、みなさん楽しみにしててくださいね。こんなことして欲しい等、要望などあれば、遠慮なくスタッフまでお願いします。



← 紐通し。いつでも準備OK!



← 紅組・白組の代表が選手宣誓



↑ 玉を数える声も大きくなります



→ 新聞紙対決
力だけでは、なかなか勝てません



→ うちわを使って物送り
落とさないように慎重に



☆敬老の日 メニュー

- ・巻きずし
- ・茶碗蒸し
- ・すまし汁
- ・小松菜のおひたし
- ・りんごのコンポート



← やすらぎの人気メニューでお祝いです。おやつの中には、酒まんも。

これからも元気に過ごしてくださいね。

杉原谷小学校の児童からしおりをいただきました。またご自宅で使ってくださいね。



杉原谷小学校のみなさんありがとうございました。

デイサービスセンターやすらぎ



プログラムカレンダー

※予告なく変更する場合があります



★運動レクで身体機能の向上を、手作業で脳の活性化を促しましょう!



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
飲み込む力を鍛える	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	洗濯動作体操	洗濯動作体操	排泄体操	排泄体操
袋からの大脱出		相互リレー	相互リレー	箱玉	箱玉
9	10	11	12	13	14
座位バランス改善	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	表情いきいき体操	表情いきいき体操	全身の筋トレ	全身の筋トレ
巻き巻きタオル		サイコロゲーム	サイコロゲーム	カップ倒し	カップ倒し
16	17	18	19	20	21
食事体操	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	バランストレーニング	バランストレーニング	入浴動作体操	入浴動作体操
細さチャレンジ		おつまみゲーム	おつまみゲーム	コップでスルー	コップでスルー
23	24	25	26	27	28
音楽療法の日	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	体幹を鍛える	体幹を鍛える	若返り体操	若返り体操
百歳体操		こっちこいお札	こっちこいお札	芋ほりゲーム	芋ほりゲーム
30	31				
コミュニケーション体操	コミュニケーション体操				
ふりふりゲーム	ふりふりゲーム				