

朝晩の冷え込みと昼間の温度差で体温調節が難しい季節になってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？  
徐々に紅葉も色づき始めました。もう少ししたら、送迎時の車窓からでも楽しめそうですね。

さて秋といえば、芸術の秋、スポーツの秋とありますが、今回は食欲の秋ということで、食に関する内容をお届けしたいと思います。  
スーパーに行けば、年中いろいろありますが、旬の食材は栄養価も高く、味も抜群に美味しいです。ありがたいことに、旬の物を今年もいただき、利用者みなさんに季節を感じていただくことができました。提供していただいた方々ありがとうございました。



→地域の方からたくさんのお菓子を  
提供していただきました。  
食後のデザートに。  
みなさんおたのしみに！



↑栗の渋皮煮と枝豆  
旬の食材がおやつに変身

→地域のお祭りの日に合  
わせて、事業所もお祭り  
メニュー(すき焼き)  
お代わりされる方もおら  
れました。



### 秋の味覚



→フルーチェ  
作り



↑おやき作り  
(ご飯をつぶし形を整え焼いています)



←さつまいも  
ご飯。さつまいもの甘みが  
ご飯にピッタリ！ご飯が進  
みます



←かぼちゃの  
おぼけ

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
		1	2	3	4
		方向け基本体操 ペーパー ボール投げ	方向け基本体操 ペーパー ボール投げ	若々しい表情 棒たおし	若々しい表情 棒たおし
6	7	8	9	10	11
自律神経を整える 袋からの大脱出	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	若々しい目の体操 ビーチボール 落とし	若々しい目の体操 ビーチボール 落とし	歩行のための体操 足で寄せて	歩行のための体操 足で寄せて
13	14	15	16	17	18
コミュニケーション体操 ぐらぐらお手玉	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	バランスUP体操 お宝探し	バランスUP体操 お宝探し	呼吸機能改善体操 スリッパ飛ばし	呼吸機能改善体操 スリッパ飛ばし
20	21	22	23	24	25
整容動作体操 取って送って	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	リング体操 紅葉狩り	リング体操 紅葉狩り	バランス体操 詰め放題ゲーム	バランス体操 詰め放題ゲーム
27	28	29	30		
手洗い体操 スカッとボール	接骨院の先生による 転倒予防教室 手芸・工作	タオルひざばさみ いけいけリング	音楽療法の日 タオルひざばさみ		