

10月イベント紹介

感染予防に注意しながら、施設内で身体を動かしたりレクに参加をされました。

2F

運動会

ソーシャルディスタンスを守りながらの運動会！工夫しながらの競技で職員が動き回り、いつもと違う活気のある雰囲気、皆さん笑顔で盛り上がっていました！



3F

的当てゲーム

点数が書かれた的に向かって球を投げて、得点を競うゲームを行いました。勢い良く球を投げる利用者の皆様、とても素敵でした！



4F

工作クラブ

今月の工作クラブでは、ハロウィンの飾りつけを行いました。皆様、笑顔で楽しまれながら飾りつけに取り組まれていました。



デイケア

ハロウィン飾り

ハロウィンのかぼちゃや、オバケに表情を入れていただき、可愛いハロウィン飾りが出来上がりました。



デイサービス

☆ 運動会 ☆



今年の運動会は、窓を開けマスクをしない運動会となりました。競技内容も大幅に変更し行いましたが、たくさん笑って、盛り上がり楽しい時間となりました！

主食の目安はどれくらい？

新米が美味しい季節になりました。

おいしいお弁当もあちこちで目にします。

さて、お弁当でバランスを考えてみると...

半分がご飯。もう半分がおかず。

次の食事までお腹がすかないようにしっかり食べて、途中でお腹がすいてしまうようなら、お弁当箱を大きくしましょう



栄養士から
ワンポイント

これからが寒さ本番

11月は『霜月』と呼ばれるように寒さが一段と厳しくなります。木枯らし1号が吹けば、本格的な冬の始まりです。一方でこの時期に穏やかに晴れてホッとする暖かさは春の陽気を思わせるため『小春日和』と言います。寒さに備え、体調管理に気を配りましょう。