



すこやか通信



第256号
2023・9・25

すこやか ティサービス

木々の葉が色づき始め、朝夕の涼しさに虫の声、日々深まる秋を感じる今日この頃です。いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきましたね。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節です。過ごしやすいこの季節、皆様にとっての『秋』を感じてお過ごし下さいね。今月もミニ運動会、手・足浴など・・・盛りだくさんの行事を予定しています。また皆様と一緒にたくさん楽しみたいと思いますので、ご期待下さいね！



10月行事予定



	月	火	水	木	金	土
1週目	2	3	4	5	6	7
	創作	創作	創作	創作	音楽の会	創作
2週目	9	10	11	12	13	14
	DVD体操	創作	手・足浴	創作	手・足浴	ミニ運動会
3週目	16	17	18	19	20	21
	おやつ作り	おやつ作り	音楽の会	ゲーム	ゲーム	ゲーム
4週目	23	24	25	26	27	28
	ゲーム	ゲーム	ゲーム お誕生日会	創作 お誕生日会	フラワーアレンジ 創作 お誕生日会	創作
5週目	30	31				
	創作	創作				



夏バテならぬ



にご用心！



湯船に浸かって
血のめぐりUP!



できるだけ

冷たい飲み物を
避ける



- 冷え過ぎないように衣類を効果的に使う
- よく噛んで食べる
- 規則正しい生活を



祝

長寿のお祝いと職員からのささやかな
プレゼントを贈りました！



白寿

寿



祝敬老・長寿カーリングゲームをしました！



おやつ作り



これぞ
自信作！！

おいしい～
幸せ～♡

