

# デイケア通信 9月号



★今月の年間行事・・・ **9月30日(金) ～ビンゴ大会～**



デイケア会の意見が多かった、ビンゴ大会を開催します。みなさんで楽しんでいきましょう！奮ってご参加くださいね。

★懐かし！ドラマ鑑賞 懐かしいドラマを連続で見っていきます。何のドラマかは楽しみ☆

★リサイコロ 内容は『盲点』についてです。興味ある方は是非ご参加ください♪

★表面の魚の名前 瀬戸内を代表する高級魚『真魚鯉(マナガツオ)』でした。分かった方は魚博士かも！？



## ＜夏の終わりの体調不良にご用心△＞

季節の変わり目のこの時期は、食欲がない・疲れやすい・よく眠れない...などの体の不調が起きやすいといわれています。夏の間の冷房や、冷たいものの摂りすぎなどで冷えた体に、朝晩の寒暖差が負担となり、自律神経が乱れることが主な原因のようです。

### ●予防&対処ポイント●

軽めの運動、しっかり睡眠、バランスのよい食事 ⇒ 自律神経の機能が回復し免疫アップ！

体をあたためる ⇒ お風呂につかって体を中から温めると血の巡りがよくなる◎  
冷たい飲み物の飲みすぎを控える。常温か温かいものがおすすめ。  
朝晩の気温差の管理のため、上着を一枚持っておくとGood。

☀・・・早めの対策で、健康的に秋を迎えましょう！・・・📧



## 2022年9月のデイナイトケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				書道	ハニーサックル	DVD鑑賞
午後				デイケア会	カラオケ	
ナイト				百歳体操	リクエストミュージック	
	5	6	7	8★	9	10
午前	農耕	創作	カラオケ	フラワース	クッキング(焼うどん)	月見レク
午後	DREAM	手芸	コーラス	健康倶楽部		
ナイト	自主活動	ストレッチ	やさしい料理教室/境Drプログラム	木工		
	12	13★	14	15	16	17
午前	フラ板作り	シナプソロジー	俳句会	写真クラブ	カラオケ	ハニーサックル
午後	ピンポン	おもてなしMTG	ポッチャ	懐かし！ドラマ鑑賞	イラスト&めいえ	
ナイト	カラオケ	脱依存くらぶ	リクエストミュージック/境Drプログラム	百歳体操	ハニーサックル	
	19	20	21	22★	23	24
午前	<b>敬老の日</b>	書道	カラオケ	フラワース	<b>秋分の日</b>	クッキング(パフェ)
午後		館内スポーツ	DREAM	健康倶楽部		
ナイト		カラオケ	やさしい料理教室/境Drプログラム	手芸		
	26	27★	28	29	30	
午前	カラオケ	読書会	農耕	DVD鑑賞	年間プログラム(ビンゴ大会)	
午後	おもてなしMTG	ピンポン	創作	ソフトボール		
ナイト	リサイコロ	木工	カラオケ/境Drプログラム	コーラス		

この魚は何でしょう？

## 年間プログラム 納涼祭

