

残暑の厳しさが和らぎ、涼しい日が増えてきました。夕方になると、赤とんぼが飛んでいる姿も見かけます。季節の変わり目には、体調を崩される方が多くなります。特に秋は夏の疲れが出やすいため、規則正しい生活を心がけ、適度な運動を取り入れましょう。衣類による温度調節やマスク、手洗い・うがいでだけでなく、こまめに水分補給をして、のどを乾燥させないことも大切です。

## <活動の風景>



### ボールペン作り

好きな色のビーズを入れて、世界に一つだけのマイボールペンができました。プレゼント用として作るのも良いですね。

### 夏祭り

そうめんやかき氷を食べて夏の気分を味わいました。ビンゴゲームの目玉賞品は、カープグッズでした。



### 敬老会

職員の出し物で楽しんでいただきました。これからもたくさんの事を教えてください。



## <リハビリでの取り組み>

リハビリでは、各利用者様が持つ能力を最大限に発揮できるよう、様々な工夫を行った訓練を実施しています。ご自宅で困っている事や挑戦したい事など、いつでもご相談ください。いつまでも自分でできることは自分で行えるようリハビリを続けましょう。

ボールとシーツを使った体幹バランスを鍛える訓練です。



いただいた玉ねぎでオニオンサラダを作りました。



階段昇降で足の筋力を鍛えます。



## 今後のイベント情報

- ★ 10月 運動会 (仕出し弁当を頼む予定です)
- ★ 11月 秋のドライブ (紅葉を見に行きましょう)
- ★ 12月 クリスマス会

三密を防ぎながら楽しんでいただきます

## 日常の一コマ



今年も高坂の大番農園に葡萄を買いに行きました。美味しい葡萄の試食やドライブで良い気分転換になりました。日光を浴びることでビタミンDが体内で生成され、骨粗しょう症予防になります。また、匂いや音などによって五感が刺激されるため、認知症予防にも効果的です。皆様も散歩へ出掛けましょう。