

長い夏が終わり、1日を通して涼しい日が増えています。皆様、お待ちかねの「食欲の秋」がやってきました。秋の食べ物と聞くと秋刀魚(さんま)を連想する方も多いと思います。秋刀魚を食べると、脳梗塞・心筋梗塞の予防や脳内活性の効果が期待できると言われています。また、美味しい秋刀魚の見分け方として、口先がほんのり黄色いもの、目が濁っていないものを選ぶと良いそうです。皆様も秋の味覚を楽しみながら、健康に過ごしましょう。

## イベント

コロナ感染予防対策を取りながら、ドライブやお弁当会など、皆様楽しんでいただけるイベントを行っています。旬の食べ物や屋外の草花の観察を通じて、季節を感じていただいています。

## ドライブ



大番農園

今年の葡萄もおいしかったよ



須波海浜公園

## 敬老会



102歳  
一番の  
ご長寿です

## お弁当会



## ～創作活動の様子～

季節の野菜や花を描きました



ダルマの置物作りをしました

人気のフラワーアレンジメントです



## ご家族の皆様へ

「介助方法が分からず、困っている」「トイレや入浴の動作が難しくなってきた」など、ご自宅で気になることがあれば、送迎スタッフにお伝えください。ご要望を取り入れたリハビリを行います。



## 今後のイベント情報

- ★ 10月 運動会
- ★ 11月 秋のドライブ
- ★ 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



午後の体操サークルでは、ハンドグリップ体操と棒体操を行っています。ハンドグリップや棒を握ることで握力が強くなります。握力は、日常生活を送る上でとても重要な力です。また、指を使うことで脳内活性の効果もあります。雑巾絞りやゲーパ体操も握力向上に効果的です。