



10月デイサービス便り

HANAZONO はなぞのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

さわやかな秋晴れの日、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

10月5日には、第6回「はなぞのケアセンター秋祭り」が開催されます。たくさんのお店やステージでの出し物、抽選会などを準備いたします。みなさまぜひご参加お待ちしております！



表彰式

敬老会

9月15～18日の間に「敬老会」が行われました。表彰式、祝の舞、職員出し物があり、皆様の笑顔が多くとても賑わいました。これからも、お元気ではなぞのケアセンターにお越しください。



祝の舞



ズシャ！！

職員の出し物

今月の☆一品

10/31のハロウィンにちなんでのかぼちゃを使ったおやつのご紹介です。補食としての役割を持つおやつに野菜を使って栄養価をアップ！夏の疲れに、かぼちゃ。ビタミンA, C, Eなどの抗酸化ビタミンが豊富です。ただし、炭水化物が多く、カロリーも高めなので、食べ過ぎには注意が必要です。

「材料」

- 南瓜の茶巾 10個分
- 南瓜 小さめ1/2切 砂糖 大さじ5杯
- しょうゆ 大さじ1/2杯
- バター 100g



猫背について

寒くなってくると背中が曲がりがちになりますね。背骨が丸く曲がって猫の背中のようになる事を猫背と言います。猫背になると肩こりや首の痛みを引き起こしやすくなり、さらに肺の動きも妨げるので、効率よく呼吸をすることも難しくなります。

猫背についての相談は、PT金子まで。お待ちしております！



10月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	1 		2 栗拾いゲーム トンクを使い腕を使いながら籠に入れていき、上半身を鍛えます。	3	4	5 秋祭り 	
第二週	6 棒・リングリレー 新聞棒を使い隣の人にリングを棒で渡し集中力を鍛えます。	7	8	9 タワーゲーム 牛乳パックの切れ端で積み重ねていき上半身と集中力を鍛えます。	10	11	12 お休み
第三週	13 ゲタワー	14 運動会	15 グ棒ゲ・リムン	16 運動会 	17 運動会 	18 楽しい書道教室	19 お休み
第四週	20 キノコ釣りゲーム 色々なキノコをつり竿で釣っていき、釣りながら腕を鍛えます。	21	22	23 栗拾いゲーム トンクを使い腕を使いながら籠に入れていき、上半身を鍛えます。	24	25 シヨツピング	26 お休み
第五週	27 グ棒ゲ・リムン	28	29	30 玉名足湯ドライブ 	31	*活動予定は、変更になることもございます *毎週火曜日に音楽活動を取り組んでいます	

10月お誕生日の皆様

* 今月のお誕生者を掲載しております。

お誕生日おめでとうございます

今月の歌
もみじ
赤とんぼ